

كيف تقلع عن الإباحية للأبد

HOW TO QUIT PORN FOR GOOD

تأليف شون راسيل

ترجمة

د محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي

wa3i.org antiporngroup



ترجمة: د. محمد عبد الجواد

(مؤسس فريق واعي)


بسم الله الرحمن الرحيم





إلى فريق واعي...

شـــركائي في رحلــة التغيــير ومعركة الوعي، أرســل شــكرًا من الأعمــاق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيّرة.. أزكى التحيّات وأجملها وأنداهــا وأطيبها.. أرسلها لكم بــكلّ ودّ وحب وإخلاص.. تعجــز الحــروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقديــر واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُنير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي

شون راسيل يحكي تجربته في الإقلاع عن الإباحية



كتب شون راسيل في مقدمة كتابه: كيف تقلع عن الإباحية؟ يقول:

شباب:

قبل كل شيء، مبارك على أنكم اتخذتم تلك الخطوة الأولى نحو تحسين حياتكم والإقلاع عن الإباحية؛ من أجل أن تكونوا أشخاصًا صالحين.

اسمحوا لي أن أقول لكم: إن الإقلاع عن الإباحية ليس بالأمر السهل.

أنا أعرف ذلك من تجربتي الشخصية.

منذ ٣ سنوات كنت واحدًا من أكبر مدمني الإباحية.

حسنًا ربما قضيت أكثر من ١٠ أعوام وكأنني عبد للإباحية وممارسة العادة السرية، لقد أحببتها كثيرًا.

أستطيع أن أتذكر بوضوح أول مرة ألقيت فيها نظرة على موقع للإباحية، كان ذلك في مكتبي مع أصدقائي، وكنا نقوم بأشياء كان من المفترض ألا نفعلها.

لَمَّا شاهدت تلك المشاهد أضاءت ذهني مثل الألعاب النارية في جاذبيتها.

منذ تلك اللحظة أصبحت مدمنًا للإباحية.

قضيتُ بقية سنوات المراهقة في الإباحية وأنا أعيش في ضبابية.

كنت طفلًا طبيعيًّا، ولكن كانت أيامي تدور حول مشاهدة الإباحية مرتين على الأقل يوميًّا.

ولم أكن أبالي بعواقبها وأضرارها ومخاطرها.

معظم الرجال أيضًا كذلك، لا يُدركون خطورة ما يقومون به إلا بعد أن تظهر لهم المشاكل.

مررت بفترة الدراسة الثانوية، ولم أقع في الفاحشة مع فتاة واحدة.

كنت كابتن لفريق كرة القدم، وكنت حسن المظهر، ولكن الإباحية سلبت مني رغبتي في التفكير في أي فتاة حقيقية من الممكن أن أرتبط بها في المستقبل وأتزوجها، وبكل صراحة أفقدتني الثقة بنفسي.

وفي مرحلة الجامعة كانت القصة مماثلة بعض الشيء، ولكن وقعت في الفاحشة، وقتها كنتُ لا أعرف معنى أن يكون هناك علاقة زوجية مستمرة بين رجل وامرأة.

أعود بذاكرتي إلى كل تلك السنوات الآن، يا لها من ذكريات وحشية شاذة تعصف بذهني حينما أتذكر تلك المشاهد الإباحية التي حُفِرت كالأخاديد في دماغي، كما تسجل معلومات على سي دي!

عندما بلغتُ سن ٢٣ عامًا ساءت الأمور.

كنت أدرس، وكنت أقضي غالب وقتي بالمنزل؛ فأصبت باضطراب القلق، وعانيت كثيرًا، حيث كانت الإباحية مهربي الوحيد من ضغوط الحياة اليومية والقلق، والعثور على وظيفة، ومعرفة ما أريد أن أفعله في حياتي، ومن تحمل المسؤولية.

ولحسن حظي، عاد إليّ عقلي مرة أخرى، وأفقت فأبصرت حياةً غير الحياة؛

«كنت أعمى والآن أبصر».

كان عمري حوالي ٢٣ ونصف حين أفقت على فكرة أن الإباحية من الممكن أن تكون سبب مشاكلي، تصفّحت أحد المواقع التي فهمت منها أن الإباحية والعادة السرية شر كبير، كانت نفسي تقاومني، ولكنني كنت وقتها قد عرفت الحقيقة.

عرفت أنه يجب عليَّ ألا أكون عبدًا للإباحية.

كنتُ أعرف أنني لم أعد أريد أن أكون عبدًا للإباحية.

لم أكـن أريـد أن أسـتيقظ بعد ١٠ سـنوات أخـرى وأنا فاشـل في حياتي الزوجية بسـبب إدماني، كانت مهمتي أن أكون الشخص الذي أتمنَّاه لنفسي، وليس شخصًا آخر سيئًا.

ومنذ ذلك الحين، وأنا مستيقظ.

بدأتْ -بعد تفكيري في الإقلاع عن الإباحية- تتوالى على ذهني الرغبات للدفـاع عن نفسي وعـن حياتي، وبدأتُ أفكر في الـزواج والمال والعمل الحر والحياة بشكل عام.

وأدركت أنه لا يُمكن أن يحدث هذا إلا إذا اتخذت الخطوة الأولى؛ وهي الإقلاع عن الإباحية.

أسـتطيع أن أقول هذا ويدي تحمل قلبي، تشد من أزره حتى يقاوم، وأنا أريدك أن تفعل مثلي،

أريدك أن تستيقظ كل يوم وأنت حر من هذه العبودية للإباحية.

لا أريـدك عبـدًا لهـذه الأجهزة مـن الكمبيوتـر المحمـول، أو الهاتف أو DVD.

لا أريدك عبدًا للإباحية.

أنا أريد منك أن تعيش الحياة الحقيقية، وأن تمتلك السعادة الحقيقية، وأنا سأبيّن لك كيف يكون هذا.

هـذا البرنامج، سـوف يُعلّمك كيفية وقف مشـاهدة الإباحية وممارسـة العادة السرية.

مـن أجل أن تكـون صالحًا فلسـوف أغرس المهـارات التـي تحتاجها في نفسـك؛ لكي تتعافى من الإباحية، وكذلك سـأعلّمك عادات من شـأنها أن تجعلك حرًّا طليقًا من قيدها.

الحقيقة أنَّ اسـتبدال عادات أخرى حسـنة خيرة بعادات الإباحية السيئة هو مفتاح الحل.

يجب أن تملأ الفراغ، ويجب أن تُحْدِث تغييرًا نمطيًّا في حياتك.

سـأروي لكم كل ما فعلته واسـتخدمته للتحرُّر مـن الإباحية على مدى أكثر من سنتين...

كما ذكرت لكم، لم يكن هذا من السهل.

إلا أنها الخطوة الأولى لحياتك الجديدة.

وبعد تحقيق ذلك، سيكون كل شيء ممكنًا.

يقـول شون راسيل: إن هـدف هذا البرنامج -يقصـد برنامج تعافيه- بسـيط، وهو أن تتخلص من الإباحية وللأبد، وبعدها سـيمكنك أن تسحق حياتك القديمة، وتعيش وكأنك مولود من جديد.

إنها أساليب بسيطة. وباختصار يمكننا تقسيمها إلى أربعة أجزاء:

١- الفهم:

كلما فهمت لماذا أنت أدمنت الإباحية في المقام الأول، وفهمت كيف تؤثر الإباحية على دماغك وعلاقاتك، وفهمت مخاطرها، عرفت المزيد حول كيفية الإقلاع عنها، استطعت أن تكافح بصورة أفضل، فلا تبخل على نفسك بمحاولة ذلك الفهم.

٢- التفكير العقلاني:

تفكيرك العقلي هو مفتاح النجاح على المدى الطويل، فسوف أعلمك أدوات ستحتاجها للتخلي عن الإباحية والبقاء حرًّا بعيدًا عنها وللأبد، وهذه الأدوات قابلة للتطبيق على كل مجال من مجالات حياتك فهي ذات ضربة مزدوجة.

٣- إعادة التشغيل:

عملية إعادة التشغيل هي عملية استعادة مستويات الناقلات العصبية -وخاصة الدوبامين- إلى مستوياتها الطبيعية.

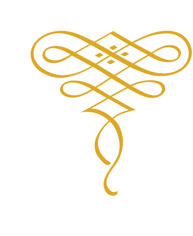
الطريقة التي يتم بها تحقيق ذلك هي من خلال الامتناع عن ممارسة الجنس سواء الوصول إلى النشوة الجنسية أو الخيال، فمع مرور الوقت، ستتكون مستقبلات جديدة، وستعرف كل شيء عن هذا فلا تقلق.

٤- إعادة تشكيل المسارات العصبية والاستبدال (تغيير العادات):

الخطوة الأخيرة هي تغيير الدماغ، حقيقة إنك الآن لديك مسارات دافعة قوية نحو الإباحية، ومسارات أخرى لاتخاذ القرار لكنها ضعيفة عندما يتعلق الأمر بالإباحية.

سنقوم بعكس ذلك وإضعاف مسارات الإدمان مع مرور الوقت، وسنعمل على تشكيل مسارات صحية جديدة لتحل محل الإباحية؛ مما سيؤدي إلى التحرر السريع وتحسين الحياة.

كانت هذه أول مقالة من سلسلة مقالات مترجمة عن كتاب شون راسيل الشيق: كيف تقلع عن الإباحية؟ فتابعونا.





لماذا يجب عليك أن تترك الإباحية؟!





يقول شون راسيل في كتابه: كيف تقلع عن الإباحية من أجل الخير؟ (دليلك لإدارة حياتك باتخاذك الخطوة الأولى):

لماذا يجب عليك أن تقلع عن الإباحية؟!

هنـاك الكثير من الأدلة على أن إدمان الإباحية بل والإباحية بشـكل عام تضرّ الدماغ البشري.

فمـن خـلال خبرات اسـتمرت قرابـة ١٥ عامًا أثبتت الاختبـارات أن استخدام الإباحية له آثار جانبية خطيرة على البشر.

فما هو المهم لكي نفهمه عما يحدث لدماغنا عندما نشاهد الإباحية؟

هيا لنلقي نظرة..

العلـم فسر لنا ما يحـدث داخل أدمغتنـا، وقد يكون مـن الصعب علينا فهمه، ولكن سأحاول جعله سهلا يسيرا، وستفهمه بغير صعوبة.

دعونا نبدأ ...

الإباحية عبر الإنترنت هي مثير كبير، فأدمغتنا لم تر مثل ذلك من قبل!

منذ آلاف السنين لم تكن الأدمغة تتعرّض لتأثيرات مثيرة كما في الإباحية عبر الإنترنت إلا خلال ١٥ عامًا الماضية.

عندما ترى فتاة فإن دماغك البدائي مبرمج على أنك تريد أن تتزوجها.

فإذا شاهدت أي امرأة في الأفق!!! فتفكير دماغك البدائي تلقائيًّا سيكون في التزاوج فالدماغ عبر الإنترنت قد يتعرّض لمشـاهد مثيرة في أسـبوع خلال السنوات الأخيرة بما يعادل ما قد رآه الناس في الزمن الماضي طوال حياتهم.

الدماغ البدائي بعقلنا الباطن لا يفهم أنك تبحث في الكمبيوتر.

هو يفهم الصورة ولا يفكر.

فإذا رأى صورة فإنه يريد التزاوج وفقط!!!!

تأثير كوليدج «*Coolidge effect*»:

تبين التجربة الأسترالية أنه ليس مجرد العري هو الذي يُثير الناس، ولكنه «التجديد اللامحدود».

فعند تعرُّض الرجال لمشاهدة الإباحية فإن تبديل أشرطة الفيديو المختلفة هو الذي يخلق هذا الارتفاع الهائل في إثارتهم وكذلك في قوة الانتصاب.

كما يمكن ملاحظة ذلك في دراسة أجريت على الفئران الذكور.

سيناريو التجربة كان كالآتي: يتم وضع الفأر الذكر في قفص مع أنثى، ويكون الفأر متحمسا جدا في البداية لإشباع غريزته بها، ثم مع الوقت يفقد مزاجه السابق، ويصبح غير مهتمٍّ بها، وبمجرد إدخال أنثى أخرى جديدة سرعان ما يتغلب على الملل ويتخطّاه ليرتبط بالأنثى الجديدة، ومع الوقت يُصيبه الملل مرة أخرى حتى يتم إدخال أنثى جديدة، ويستمر السيناريو نفسه؛ حتى يُصاب الفأر بالإنهاك البدني.

فكما حدث مع الفئران، فإن أصحاب هذه النظرية يرون أن الإنسان مبرمج طبيعيًّا على الزواج المتعدد، ولكن أنا لن أقترب من هذا الموضوع.

وقد بيّنت التجربة أيضًا أن الفأر عند تزاوجه بنفس الأنثى يأخذ وقتًا أطول للإنزال بينما يقل الوقت مع إناث عديدات.

وهذا ما يسمى بتأثير كوليدج.

فإن تأثير كوليدج يفسّر انحدار الاهتمام الجنسي بالشريك الوحيد، وزيادة الرغبة الجنسية مع تعدّد الشركاء.

وفي نفس الوقت يقلّ الوقت المستغرق للقذف في كل مرة يتمّ فيها تقديم شركاء جدد.

عقلك يتعامل مع النساء عبر الشاشة كأنهن شركاء جدد.

هذا يتم في غياب الفلتر المعرفي؛ مما يسمح للمشاهدين بمواصلة السعي عبر كميات لا حصر لها من الإباحية لتلبية الاحتياجات البدائية لديهم.

فلا مهرب منه، وهذا هو السبب في أن الإباحية تسبب الإدمان.

إناث مختلفات
أنثى واحدة
دقائق القذف
16
14
12
10
8
6
4
2
1
2
3
4
5
عدد المرات
www.antiporngroup.com

تعليق: من المؤكد أن التزاوج لدى الإنسان عمومًا أكثر تعقيدًا من

ذلك ورغم ذلك فإن التجديد في العلاقات الجنسية يمكن أن يؤثر على النشاط الجنسي للإنسان أيضًا.

التجديد اللانهائي:

فبينما يراقب الدماغ الإباحية فإن دماغك البدائي «الزاحف» يحصل على المزيد والمزيد والمزيد من الشركاء الجنسيين في ٢٠ دقيقة فقط عن أي وقت سابق في الماضي؛ فيديو جديد، بنات جديدة، مشاهد جديدة.

والدماغ لن يكتفي أبدًا، بينما الشيء الوحيد الذي سيتوقف هو القذف.

هذا ممتع بجنون، ونحن جميعا نعرف ذلك.

ولكن لا يمكنك أن تحصل على هذه المتعة الاصطناعية دون أن تسقط.

شاهد هذا الفيديو المترجم لجاري ويلسون لمزيد من الفهم.

الدماغ الحوفي «*limbic brain*»:

الدماغ الحوفي هو الجزء البدائي من الدماغ، فالرغبات الجنسية وتأثير كوليدج يأتيان منه، وهذا هو أصل كل أنواع الإدمان.

في حين أن قشرة الفص الأمامي من الدماغ تسيطر على تفكيرنا، وتفهم عواقب التصرفات، أما الدماغ الحوفي فلا.

الدماغ الحوفي وظيفته باختصار: كيف نتجنّب الألم ونشعر بالمتعة.

فالمياه المغلية خطرة، الإباحية جيدة.

وداخل هذا الدماغ الحوفي سوف تجد مركز المكافأة وهذا هام جدًّا.

فعند إدمانك لشيء ما، مثل الإباحية، فسوف يتم ربط مشاهدتك للإباحية بمكافأة؛ حتى يضمن عودتك لها ثانية، ويكون هذا أيضا مع أي متعة أخرى من تناول طعام محبب أو شيء من هذا القبيل.

الدوبامين:

الدوبامين هو الناقل العصبي المسئول عن الشعور الجيد بالسعادة.

فقد تحصل عليه عند تناول الطعام، أو عندما ترى فتاة، أو عندما تشاهد الإباحية.

الدوبامين هو الغاز الذي يشغل دوائر المكافاة.

فأنت في الحقيقة، لا تشتهي الطعام أو الإباحية، ولكنك تشتهي زيادة الدوبامين الناتج من المثير.

إنه الدافع لك لفعل أي شيء، وكلما كانت جرعة الدوبامين أكبر، زاد احتياجك له.

التجديد أفضل صديق للدوبامين (أفلام حديثة، ومشاهد لا نهاية لها من الإباحية).

الدوبامين هو القوة الدافعة الكاملة لتأثير كوليدج في الفئران، وتحفيز لدوائر المكافأة أكثر وأكثر مع كل شريك جديد.

فالفئران ليس لديها قشرة الفص الأمامي للدماغ حتى توقفهم.

مع كل فيديو جديد تشاهده، تُفرز دفعة جديدة في الدوبامين.

هذا شعور رائع، ولكنه غير طبيعي.

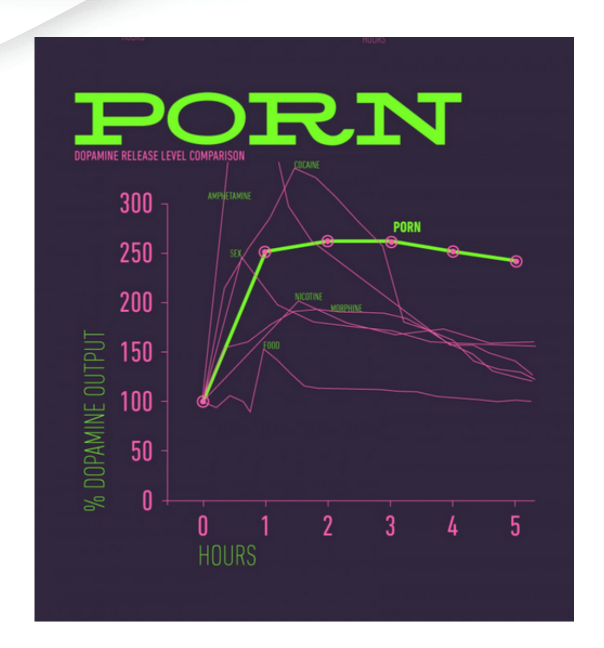
هذا يشبه تمامًا مصدرًا لا ينتهي للمخدرات المجانية في يديك، إنه يسبب تجاوزًا شديدًا للحدود.

هذا ما يسببه لك الدوبامين في النهاية من فقدان التوازن.

نعم، مثلما يحدث مع المخدرات، والقمار وأنواع الإدمان الأخرى، فكذلك إدمان الإباحية؛ فإنه يغير عقلك بنفس الطريقة بالضبط.

الإباحية تثير الدوبامين، وتزيد من إفرازه بنسبة أعلى من تناول الطعام (والجنس)، وعلى الرغم من أنك لا تستطيع أن تأكل إلى الأبد، فكذلك فإنه لا يمكنك مشاهدة الإباحية إلا عند استطاعتك جسديًّا.

فالإباحية ترفع مستوى الدوبامين إلى هذا المستوى العالي لفترة أطول مما تسببه ممارسة الجنس بصورة طبيعية.



نلاحـظ في المخطط الســابق أنه يوضح المقارنة بين نســبة الدوبامين التي تفرز في الجســم اســتجابة لمؤثــرات مختلفــة كالطعــام والنيكوتــين والمورفين والإباحية والجنس والكوكايين والأمفيتامين.

ونلاحظ أن نســبة الدوبامين التي تفرز مع مشــاهدة الإباحية تفوق التي تفـرز عند تناول الطعام والمورفين والنيكوتين، وتتســاوى تقريبًا مع الجنس، وأقل من النسبة المفرزة مع الكوكايين والأمفيتامين.

لكن هل لاحظتم شيئا فارقًا هامًّا بين الإباحية كعامل مفرز للدوبامين والمؤثرات الأخرى؟ ستلاحظون أن الدوبامين مع الإباحية يتصاعد، ويظل عاليا في الدم فترة أطول من غيره من المؤثرات، حتى أطول من ممارسة الجنس الواقعي مع الزوجة، انظر إلى الشكل التالي:



حيث تكون النتيجة أن الشخص المدمن للإباحية يشتهي الشاشات ولا يشتهي زوجته، نسأل الله العافية.

معادلة: الإثارة الشديدة + التجديد + الإمداد اللا محدود + النهم العالي = الإدمان على الإباحية.

النتيجة: فقدان الحساسية «*Desensitization*».

مع الوقت سيصبح الرجل المشاهد للإباحية متحسسًا فقط للصور المتجددة عبر الشاشات، ويفقد حساسيته للأسف تجاه زوجته في الواقع.

كما إنه يُصاب بملل لو أنه شاهد مشهدًا إباحيًّا مرارًا وتكرارًا.

دوائر أو مسارات المثوبة والدوبامين يُصيبها الشلل وفقدان الحساسية.

ففي نقاط الاشتباك العصبي «*synapses*» يؤدي إفراز كميات كبيرة من الدوبامين إلى تدني في عدد مستقبلات الدوبامين، ومع الوقت تُقفل نهائيًّا؛ مما يؤدي مع الوقت إلى فقدان الاستجابة للمتعة واللذة.

هذا النقص في مستقبلات الدوبامين يؤدي إلى الحاجة إلى إعصار من الدوبامين غير الطبيعي!!

وهذا مُشاهد لدى مدمني الكوكايين، فمع الوقت يحتاجون لزيادة الجرعة من المخدر للوصول لنفس الشعور بالنشوة التي حصلوا عليها في بداية إدمانهم، وكذلك مدمنو الإباحية!!

نعم، أيضًا يحدث هذا لدى مدمني الإباحية.

وهذا يؤدي إلى البحث عن إباحية أعلى جودة، ومشاهد أكثر، ومزيد من الفتيات، ومشاهد مفزعة بل مقرفة وشاذة، بل وأكثر حتى إن البعض قد تحول لمشاهدة مثليي الجنس!!!

وفي نهاية المطاف سوف تُصاب بضعف الانتصاب والملل وتضييع مزيد من الوقت في مشاهدة الإباحية.

لكن الوضع لن يتوقف عند هذا الحد، بل سيتسرب الفشل إليك خلال حياتك اليومية، فالأشياء ستصبح رتيبة، وستصبح الحياة مملة.

وبعد فقدان مستقبلات الدوبامين الممتعة ستفقد معها الشعور بالمتع الأخرى في الحياة، وستصبح الحياة بلا هدف واضح، وستفتقد الدافع للشهوة تجاه زوجتك.

معظم الرجال الذين توقفوا عن مشاهدة الإباحية يتحدثون عن هذا الحماس الهائل للحياة والنجاح الذي وجدوه بعد إقلاعهم عنها، وستشعر بذلك قريبًا فكن على ثقة بذلك.

كل شيء كميائي، فالدماغ سيستعيد بعد الإقلاع مستواه الطبيعي من الحساسية، وسيحدث له ما يُسمى بإعادة تشغيل.

وهذا هو السبب في أن الكثير من مستخدمي الإباحية قد مروا بتجربة الاكتئاب والقلق أثناء الاستخدام، وهم غير مدركين ماهية المشكلة الحقيقية، ويلجؤون إلى الأدوية الخطرة التي من الممكن أن تسبب لهم مزيدًا من الفوضى.

إنها كارثة!!

نعم، مستقبلات الدوبامين ترتد مرة أخرى بعد فترة من الشفاء أو الانسحاب، ولكن المتعة لا تعود بسرعة، وكلما كانت المشاهدة مبكرًا، كان تأثيرها أسوأ، فإذا كنت مثلًا قد بدأت في سن ١٤ عامًا فسيكون لديك خلل في التوازن الكيميائي بالدماغ في سن الـ ٢٢.

وفقًا للباحث الكندي سيمون لاجوانيز فإنه يقول: إن معظم الأولاد يبدؤون مشاهدة الإباحية في سن العشر سنين!!!

لقد عانيت من اضطراب القلق، ولكن بعد ترك الإباحية قلَّ هذا القلق، ولقد أخذ مني وقتًا طويلًا، ولكنني كنت فاقدًا لدماغي لمدة ١٠ سنين.

هل لا زلت غير مقتنع أن الإباحية إدمان؟

إنها دراسة نتائجها مثيرة للصدمة، فعندما قام الباحثون بعمل مسح إشعاعي على نوعين من الأدمغة المختلفة لرجال وصلوا لقمة نشوتهم الجنسية أثناء الإباحية وآخرين أثناء ممارسة الجنس الطبيعي فقد كانت النتائج مخيفة.

مسح الدماغ الإشعاعي للرجال الذين وصلوا لقمة شهوتهم مع زوجاتهم أظهرت وجود أماكن مضيئة في الدماغ في الأماكن المسؤولة عن الرحمة والمحبة.

في حين أظهرت نتائج المسح الإشعاعي لأدمغة الرجال الذين وصلوا لقمة شهوتهم مع الإباحية وجود أماكن مضيئة مختلفة، وهي بالضبط ممرات الإدمان التي تضيء عندما يتعاطى المدمن جرعة من الهروين.

ويمكنكم الرجوع إلى الدراسة من هنا Valeria Voon Study.

أثبتت الدراسة -باختصار شديد- أن أدمغة مدمني الإباحية تستجيب للمواد الإباحية مثلما تستجيب أدمغة مدمني المواد المخدرة من الكحوليات والهيروين؛ وهذا يعني أن المواد الإباحية يمكنها أن تسبب الإدمان مثل بقية المواد المخدرة.

بل هناك ما هو أكثر من ذلك، فلقد وجدوا أن مستخدمي الإباحية يشتهون الإباحية لكنهم لا يملكون رغبات جنسية أعلى من نظرائهم غير المشاهدين لها، فهم فقط يشتهون الشاشات!!!!

وأخيرًا إليكم الآتي:

بعض الحقائق المثيرة للاهتمام حول إدمان الإباحية:

- في هذه الثانية هناك أكثر من ٣٠٠٠٠ شخص يشاهدون الإباحية.
- ٧٪ من مستخدمي الإنترنت يشاهدون الإباحية.
- ٥٦٪ من حالات الطلاق تتضمن شخصًا مُشاهِدًا للإباحية.
- عدد الرجال المتابعين للإباحية ٦ أمثال النساء المتابعات لها.

- لكن ١٧٪ من النساء لا زلن مدمنات لها.
- يوميًّا يوجد ٦٨,٠٠٠,٠٠٠ بحث عن محتوى إباحي بما يساوي ربع البحث عبر الإنترنت.
- والمدهش أن دخل منشورات صناعة الإباحية أكبر من دخل الإيرادات المجمّعة لشركات: مايكروسوفت، وجوجل، وأمازون، وإي باي، وياهو، وأبل، ونيتفليكس.
- ولاية أوتا الأمريكية لها أعلى معدل استهلاك للإباحية لكل فرد.

هذه الإحصائيات مصدرها *Chris Haven*.

وأقول لكم ها هي الحقائق بين أيديكم الآن، ويمكنكم فهم ما يحدث لكم عند مشاهدة الإباحية، ولعلكم أدركتم الآن خطورتها الشديدة؛ فاتركوها لله، واعقدوا العزم أن تكونوا أحرارًا من الليلة وإلى الأبد.

لماذا تركت الإباحية؟





يقول شون راسيل في كتابة ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟ :

أنا لا أعتقد أن هناك شخصًا يقرأ الكلام التالي ثم يشك أنه مدمن للإباحية إذا كان يعاني من نفس الأعراض، وإدمان الإباحية في رأيي هو واحد من أصعب أنواع الإدمان التي يمكن قهرها.

قد لا يكون أكثر حدة وقوة من الكوكايين أو الهيروين، ولكن توفره، وقلة تكلفته، والسرية المرتبطة باستخدامه يجعل التخلص منه مهمة صعبة للغاية.

في العالم الذي نعيش فيه، إذا كنت لا تشاهد الإباحية فقد يُنظر إليك على أنك إنسان غريب من قبل هؤلاء الأشخاص المنحرفين.

هذا جنون.

لقد كان السبب الأول لتركي الإباحية هو من أجل أن أكون شخصًا جيدًا.

فلقد كان يهمني أن أكون من نسبة الـ ١٪ من الرجال الذين لديهم القدرة العاطفية والجنسية الفعلية، بدلا من أن أكون من هؤلاء الـ ٩٩٪ من الرجال الذين يقودهم ويحفزهم الدوبامين كما وكأنهم أحياء كالأموات.

فالرجل يشعر بجودة الجنس مع زوجته بعيدًا عن الإباحية.

هذه كانت واحدة من أفضل التحسينات الكبيرة التي عشتها، والتي لاحظتها منذ تغلبي على إدمان الإباحية.

لذلك دعونا ننظر لماذا يجب علينا ترك الإباحية، هذه بعض الأعراض، وكيف نحدد إذا ما كنت مدمنًا أم لا؟؟

لماذا يجب عليك وقف متابعة الإباحية؟

أنا أعلم أنك تريد بالفعل إنهاء الإباحية، ستقرأ هذا الكتاب على أية حال، لكن لأعطيك الدافع لفعل ذلك، تحقق أولًا من أهم أسبابي لإنهاء مشاهدة الإباحية.



١- هل أفضل قدوة لك لا يمكن أن يشاهد الإباحية؟!!

وأنا أقول لك: انظر في قدوة تحبها، هل تراه صار قدوة وهو مدمن للإباحية؟ يستحيل ذلك.

الرجال الذين يعيشون حياة تغبطهم عليها لا يضيعون أوقاتهم للحصول على الفتيات، ولا يضيعون أعمارهم في الاستمناء أو أمام الأفلام الإباحية، إنهم طموحون، ولو أرادوا الاقتراب من النساء لفعلوا، فهو أمر سهل للغاية.

٢- الإباحية تجعلك كسولًا:

الرجال المشاهدون للإباحية يفقدون القدرة على أية محاولة لممارسة أية علاقة شرعية، وهذا أسوأ ما حدث في هذا المضمار، فمن الطبيعي أن يبحثوا عن الفوز بقلوب النساء اللاتي يريدون ليتزوجوهن، ويبنوا معهن علاقة رومانسية جريئة، ولكن الذي حدث بدلًا من ذلك وبسبب الإباحية أنهم يبقون في المنزل يقضون الساعات في تصفح الإنترنت من أجل الإباحية.

٣- الإباحية تسلبك الرغبة في التحسن والتقدم:

مع الإباحية ليس هناك سبب للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، ولا يوجد أي سبب لتصفيف شعرك ولا أن تبدو في شكل جيد، الإباحية لا تهتم بأي شكل تبدو عليه بغض النظر عن المال الذي تمتلكه.

هـذا يحـدث لأنـه لا يكون هنـاك حاجـة لديهم لإقنـاع الآخريـن بأنهم يعيشون على نحو جيد، فهم يقضون أوقاتهم بملابس البيت داخل غرفهم.

٤- الإباحية تؤدي إلى تغير المفاهيم:

الإباحية تضع معايير غير واقعية بالنسـبة للرجـال، حيث إن الرجال في الإباحية أصحاب أجسـام ضخمة وكبيرة بشـكل غير طبيعي يتم انتقاؤهم، فالرجال الذين يشـاهدون الإباحية تنمو باسـتمرار لديهـم رؤية أن هذه هي القاعدة وأنهم غير لائقين وغير طبيعيين، إنه منحدر زلق.

لأن انعدام التصور والفهم للواقع هذا من شـأنه أن يبقي هؤلاء الرجال بعيدين عن الزواج، وفي المقابل يقودهم إلى استخدام أعمق للإباحية.

٥- كثير من الرجال يجدون الإباحية أكثر إثارة من الزواج:

الإباحيـة عالم خيالي من الصور عالية الجـودة (*HD*)، إنه الخيال الجنسي حيث يمكن للمشاهد رؤيته مع كل نقرة على فأرة الحاسوب.

فمـن دواعي سروري أني قد اكتشـفت أن مشـاهدة الإباحيـة هي بداية لتجاوز متعة الجنس الفعلي، إن لم تكن قد فعلت ذلك.

بعض الرجال يبحثون عن مئات من المشاهد الشاذة وأشرطة الفيديو في ظرف ساعة؛ حتى يتمكنوا من الحصول على ممارسة خيالية للجنس مع امرأة في مستوى يبحثون عنه.

الحقيقة هي أن الإباحية مملة وغير ممتعة.

هـذا خط خطـير للغاية قد يصل إليه كثير من مشـاهدي الإباحية، وهو الاكتفاء بالإباحية بعيدًا عن الزواج!!!.

إذا كنـت قـد وصلت لهـذه النقطة فأنت حقـا تحتاج إلى مسـاعدة؛ لتنقذ نفسك، فهذا بمثابة الانتحار.

٦- الإباحية تسبب ضعفًا في الانتصاب:

بسـبب ما ذكرنا في النقطتـين الأخيرتين ٤، ٥ فإن الإباحية تسـبب عدم القدرة على الانتصاب لدى عدد هائل من الرجال.

حيـث تصبـح الإباحية الشيء الوحيـد الذي يمكن أن يحفزهم، بسـبب إثارة بصرية مكثفة تحرك الدماغ، وفي الحقيقة هي تجربة غير طبيعية، والممارسة الحقيقية تصبح حينئذ رتيبة ومملة وغير مثيرة.

٧- الإباحية تدمر العلاقات:

نعم، يمكن لبعض الرجال الذين يشـاهدون الإباحية أن يكونوا جيدين مع زوجاتهم، ولكن عند نقطة ما قد تعيق الإباحية تلك العلاقة.

لا أستطيع أن أصف لكم كم الرسائل عبر البريد الإلكتروني من العديد من النساء يذكرن أنه عند نقطة ما فإن الإدمان يدمر علاقاتهن بأزواجهن.

النساء لا يعرفن كيفية التعامل مع هذا الأمر، ويشعرن بغاية الإهانة بسبب استخدام أزواجهن للإباحية حتى لو كانوا لا يدركون ذلك.

٨- الإباحية تسبب الشعور بالدونية:

الإباحية تخلق الشعور بالنقص، فعند مشاهدة الإباحية يرى المشاهد رجالًا آخرين يمارسون الجنس مع نساء يرغب هو في فعل ذلك معهن -والعياذ بالله- فينشأ في عقله الباطن صورة من الدونية لذاته مقارنة بهؤلاء.

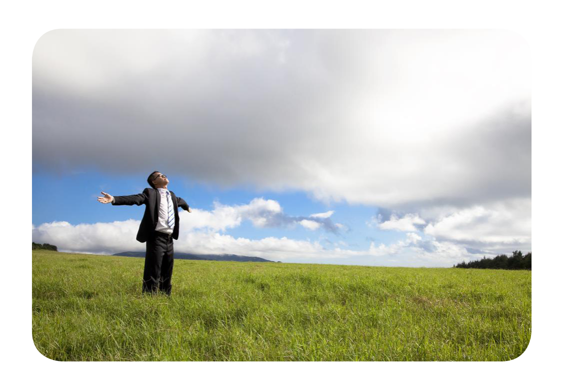
أقول: هؤلاء يتم اختيارهم بعناية ليقوموا بهذه الأدوار المشينة؛ تحقيقا للمكاسب المادية دون اعتبار لدين أو خلق.

كانت هذه أسبابًا وجيهة وقوية دفعت شون راسيل إلى ترك الإباحية، فعليك أنت كذلك أن تفكر في حالك، وتكتب أسبابك التي ستجعلك تترك الإباحية إن لم تكن قد تركتها بالفعل.



فوائد الإقلاع عن الإباحية





يقول شون لاسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟

إن الفوائد من ترك الإباحية هي:

١ - تحسين الثقة النفسية والجنسية:

مدمنو الإباحية مشهورون بانعدام الثقة الجنسية، فماذا تتوقع حينما تشاهد رجالا بأحجام غير طبيعية وهم يمارسون الفاحشة مع فتيات أيضا يظهرن في شكل غير طبيعي؟ بالطبع سيؤثر ذلك على ثقتك بنفسك وبقدراتك البشرية، حيث تتصور أنك لو تزوجت ستكون معوقًا عن فعل أي شيء مما يفعلون.

هذا بالطبع غير مقبول، ولكن عند التوقف عن مشاهدة الإباحية ستعود إليك ثقتك بنفسك وبقدرتك الجنسية، وستكون هذه من أعظم الهدايا التي ستحصل عليها.

٢- صورة ذاتية أفضل:

لا أعتقد أن أي مُشاهد للإباحية لديه صورة ذاتية قوية وكافية لمواجهة تجارب الزمن، فإذا كنت مدمنًا للإباحية فأنت تعاني من الشعور بالذنب والخجل يوميًّا، وهذا ينخر في نسيجك الأخلاقي.

أنا لا أريد تجربة هذا الشعور بالذنب أو الخجل مرة أخرى في حياتي، ولا أريد أيضا أن أفعل شيئًا أخجل منه في المستقبل.

«فالمقياس الحقيقي للرجل هو ما يفعله من وراء الأبواب المغلقة».

٣- المزيد من التحفيز:

الرجال الذين يقلعون عن الإباحية يلاحظون الزيادة الهائلة في الدافع لديهم للعمل من أجل النجاح.

علميًّا، يرجع هذا الدافع بعد الإقلاع عن الإباحية بسبب عودة مستقبلات الدوبامين إلى وضعها الطبيعي، فالدوبامين هو الناقل العصبي المحفز الذي يجعلك تسعى لفعل الأشياء؛ لكي تحصل على مكافأة.

٤- علاقات حميمية أفضل:

وهذا واضح جدًّا، ولكن عندما تكون مدمنًا على الإباحية، فإن العلاقات الحميمية ستكون أول مَن تتأثر، حتى قبل أن تعاشر زوجتك.

٥- تحسين الحياة الاجتماعية:

هذا يسير جنبًا إلى جنب مع فقدان القلق الاجتماعي؛ لأن مدمني الإباحية قد يُصابون بالرهاب الاجتماعي، فالرجال الذين تركوا الإباحية سجلوا أنهم أصبحوا ينظرون بشكل أفضل لزوجاتهم، واستجابتهم صارت أفضل عن ذي قبل، وغير المتزوجين منهم بدؤوا يبحثون عن الزواج، وأصبح لديهم ثقة اجتماعية.

فحينما ترى الدلائل على هذا الكلام من شهادات مختلفة تشعر بأنه شيء مذهل حقًّا.

٦- زيادة السعادة:

عندما يتم تنظيم الدوبامين داخل جسدك، فإنك ستجد السعادة في الحياة اليومية، وهذا شيء في الحقيقة ممتع.

يجب ألَّا تكون الحياة مملة، فاستيقاظك من جديد على حياة نظيفة يعتبر هدية رائعة جدًّا.

٧- تقليل القلق والاكتئاب:

وهذا مكسب كبير، فكثير من الناس من مدمني الإباحية أصيبوا بالقلق والاكتئاب ببساطة؛ لأن الناقلات العصبية اضطربت بسبب الإباحية.

كثير من الرجال (مثلي) وجدوا أن القلق والوسواس القهري والاكتئاب وغيرها من الأمراض النفسية تحسنت أو اختفت تمامًا بعد الإقلاع عن الإباحية.

٨- سوف تجد النساء أكثر جاذبية:

أعتقد أن أعظم هدية سيتلقاها مَن سيترك الحياة الإباحية هي البدء في الإحساس بالرغبة في الزواج، أو مَن كان متزوجًا سيشعر بالرغبة في زوجته.

بعد أشهر خالية من الإباحية، ستتحسن بصورة ملحوظة تجاه هذا الأمر، ويمكنك الاستمتاع بحياتك والزواج أيضًا إذا كنت عزبًا، وسوف ترى زوجتك أكثر جاذبية بعدما كنت تراها غير جذابة.

٩- ستكون أفضل مع زوجتك؟!

ينبغي أن يكون هذا سببًا كافيًا لأي واحد لأن يتوقف عن مشاهدة الإباحية عبر الإنترنت.

توقفوا وأنا أعدكم أنه بعد أشـهر من حياة بلا إباحية، أو ممارسـة للعادة السرية، فسـوف تكونون أفضل مع زوجاتكم بالضرورة، وليس فقط أفضل قليلًا، ولكن أفضل كثيرًا.

سـتصبح في أفضـل حـال، وبـدلا مـن أن تشـتهي فيديوهـات الإباحية ستشتهي زوجتك، ما هو أول شيء تفعله عندما تُثار شهوتك؟

ستمسك بحاسوبك!!

تخيل أن هذا لم يعد خيارًا، فإنك ستشـتهي زوجتك، وتتمنى لو كان لك زوجة وتسعى للزواج.

١٠- المعاشرة الزوجية ستكون أكثر إرضاء:

فبـدلًا مما كنت تعاني منـه من ضعـف في الانتصـاب وانعـدام الاكتفاء بزوجتك أو قلته.

فبعـد أشـهر مـن الإقلاع عـن الإباحيـة سـيصبح اسـتمتاعك بالعلاقة الزوجية صاروخيًّا.

حيث تزداد حساسـيتك بصورة مذهلة، وكذلك مستوى الحميمية بينك وبين زوجتك سيصبح كشيء لم تجربه من قبل.

١١- ستكون نسخة أفضل من نفسك:

إنها حقيقة، حيث إنك إذا تمكنت من التخلي عن الإباحية فسـوف تكون أفضل نسخة تتمناها من نفسك.

- سوف يكون تفكيرك أكثر وضوحًا وأقل توترًا.
- سوف تجد زوجتك أكثر جاذبية.
- ستكون علاقتك معها طيبة وفي أحسن حال.
- ستبحث عن الزواج.
- ستصبر وسيكون لديك الرغبة في أن تعيش حياة نظيفة؛ حتى يتيسر لك الزواج.
- ستتحسن حالتك النفسية والجنسية.
- سيكون لديك المزيد من الطاقة.

جربها، إذا لم تحصل تلك المكاسب فإن الإباحية هناك في انتظارك في المكان الذي تركتها فيه، ولكنك لن تخسر أبدا، بل الخسارة الكبيرة مع الإباحية.

إذا كنت لا تزال غير متأكد من أنك مدمن اسأل نفسك هذه الأسئلة:

هذه الأسئلة نموذجية كما في أي اختبار للإدمان.

١. هل استخدامك للإباحية واحتياجك لمزيد منها يزيد مع مرور الوقت؟
٢. عند التوقف عن المشاهدة، هل واجهت أعراضا انسحابية جسدية ونفسية؟

٣. هـل تفعـل ذلك بغـض النظر عـن العواقب السـلبية تجـاه (الزوجة، والصحة، والحياة الاجتماعية)؟

٤. هل تغضب عندما تواجه بإدمان الإباحية؟

٥. هل سبق لك تأجيل نشاط لمشاهدة الاباحية؟

٦. هل تنفق قدرًا كبيرًا من الوقت في مشـاهدة الاباحية، وتخفي نشاطك الخاص باستخدام الإباحية؟

٧. هل ترغب في التوقف عن مشاهدة الإباحية ولكن لا يمكنك فعل هذا؟

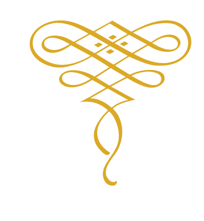
٨. هل تستمتع بالإباحية أكثر من علاقتك بزوجتك؟

٩. إذا كنـت مؤهلًا لأن تتزوج الآن فهل سـيكون لديك أي قلق جنسي عن أي وقت مضى؟

إذا كنت تسـتطيع الإجابة بنعم على معظم هذه الأسـئلة التي هي الأكثر احتمالا، فأنت مدمن على الإباحية.

فإذا كنت بالفعل كذلك فهيًّا نجعل هذا شيئًا من الماضي!

ستتعلم في المقالات القادمة كيف نجعل هذا الإدمان شيئًا من الماضي.





القواعد العشر لطريق التعافي من الإباحية



ذكر شون رسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟ مجموعة من القواعد الهامة التي يجب معرفتها واتباعها قبل البدء في أي برنامج علاجي.

يقول: هذا أمر مهم للإقلاع عن الإباحية، فهذه القواعد سوف تبقيكم على طريق التعافي، وتزيل أي التباس أو حيرة حول ما هو السلوك المقبول وما هو غير المقبول.

القاعدة (١): تخلَّص من كل الإباحية التي لديك من صور ومجلات وفيديوهات وحسابات وعلاقات، ضع برنامجًا لحجب المواقع الإباحية على حاسوبك وهاتفك المحمول.

القاعدة (٢): لا مشاهدة للإباحية من أي نوع، وهذه تشمل الإباحية عبر الإنترنت، أو الإباحية في المجلات، أو *DVD*، ولا حتى مجرد نظرة، فعينك يجب ألا ترى الإباحية مطلقًا.

القاعدة (٣): لا للقصص المثيرة، عندما كنت في بداية الإقلاع كنت أقرأ القصص المثيرة، فكانت مثل مشاهدة الإباحية على حد سواء، فهي أيضًا ليس مسموحًا بها؛ فهي من الإباحية.

القاعدة (٤): لا استمناء على أي شيء، سواء صور للفتيات على الفيسبوك، أو صور مثيرة عبر البحث في جوجل.

القاعدة (٥): لا لمشاهدة الإباحية في رأسك، كما ستعرف أدناه، فإن ذكريات الإدمان قوية بدرجة كافية لزيادة الدوبامين وبناء مسارات للإباحية في الدماغ، وأستطيع أن أتذكر المشاهد الجنسية المفضلة في رأسي مثل شاشة عرض خلف عيني وأستمني عليها، فالاستنماء على ذلك كالاستنماء على الإباحية.

القاعدة (٦): أثناء الـ ٩٠ يومًا الأولى لكي تمر بسلام بصورة خاصة وما بعدها بصورة عامة، تجنب الدخول إلى أي مواقع للصور والتي قد تعرض جاليري لصور الفتيات.

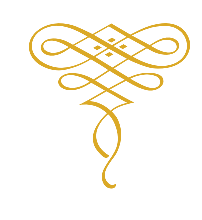
القاعـدة (٧): إذا كنـت ستشـعر بالخجـل إذا أمسـك بك شـخص ما وأنـت تفعل شـيئًا ما، فلا تفعـل ذلك، لا إباحية، ولا خيـال أو أي شيء من الأشـياء التي ذكرناها سـابقًا، وعليك بتثقيف نفسـك والقراءة حول علاج إدمان الإباحية ومخاطرها وأضرارها.

القاعدة (٨): يمكن للمتزوجين أن يستمتعوا بحياتهم في فترة التعافي، ولكـن إياهـم والتخيلات الجنسـية أثناء المعـاشرة، كن حـاضرًا بذهنك مع شريكة حياتك، من الممكن أن تجد صعوبة في البداية لكن مع الوقت ستصل لمرادك.

القاعـدة (٩): ما دمت تحاول، فإياك أن تشـعر بالذنب، وتجلد بذاتك تجاه أي انتكاسة، فالانتكاسة من الممكن أن تحدث، فالشعور بالذنب والعار لا يفعلان شيئًا سوى إدامة دورة الإدمان، انتبه لهذا.

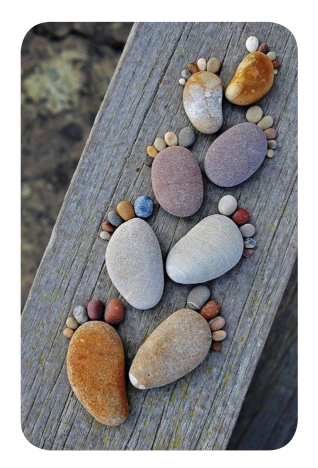
القاعدة (١٠): اتبع البرنامج لمدة ٩٠ يومًا.

التدريـب الأول: اطبـع هـذه القواعد في ورقـة / ثم قـم بالتوقيع عليها واحتفظ بها.



الخطوات العشر للتعافي من إدمان الإباحية





كتب شون رسيل في كتابة ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟ يقول :

لقد حان الوقت أخيرًا للإقلاع عن الإباحية هذه المرة وإلى الأبد؛ لكي تمضي في حياتك قدمًا، لكي تملك نفسك وقرارك، لكي تستعيد دماغك، بل وربما تُولد من جديد.

بعض الرجال لم يعيشوا حياتهم في فترة المراهقة بعيدًا عن الإباحية، ولذا فإنهم لم يعيشوا حياتهم الحقيقية بالفعل.

هذه هي الخطوات العشر التي يقدمها لكم شون رسيل موضحًا فيها برنامجه للتعافي من إدمان الإباحية:



الخطوة الأولى: قرر مَن الذي تريد أن تكون:

هذه هي الخطوة الأولى والأهم، والتي غالبًا ما تُهمل.

من الواضح أنك تهتم الآن بحياتك بشكل واضح، لذا فأنت تقرأ هذا الآن، لذلك عليك أن تقرر مَن الذي تريد أن تكون في حياتك.

إن وضع رؤية واضحة عمن تريد أن تكون هي مفتاح النجاح، وهي سبيل تحقيق أي هدف؛ فإنها تصلح لرجال الأعمال، وتصلح لِمَن يريد انقاص الوزن، وتصلح بالتأكيد للنجاة من الإباحية.

التمرين الثاني: اجلس واكتب على قطعة من الورق النسخة المثالية من نفسك والتي تريد أن تكون على شاكلتها.

هذه الممارسة أنصح بها كل عملائي، حتى من غير مدمني الإباحية الذين يريدون فقط أن يكونوا ناجحين وتتحسن حياتهم.

٩٩٪ من الناس لا يفعلون ذلك في حياتهم، ثم يتساءلون: لماذا ١٪ من الناس يستطيعون السيطرة على كثير من الأشياء للنجاح في حياتهم؟

لأن هؤلاء الرجال يفعلون هذا الأمر، فإنهم يعرفون الأسرار.

اكتب النسخة المثالية التي تتمناها لنفسك، وحافظ على أن تكون معك، وحافظ على أن تكون واضحة التفاصيل.

من أنت؟ وماذا تفعل؟ كيف تبدو؟ وما شعورك؟

اكتب كل شيء، واحتفظ به ثم اقرأها في كثير من الأحيان.

أنا أقرأ ورقتي كل أسبوع، إنها تُكسبك القليل من الوضوح على طول الوقت.

الخطوة الثانية: حدد هدفك:

إذا كنت قد وصفت ذاك الشخص الذي تريد أن تكون مثله في حياتك، فهذا هو مفتاح الحل، ولكنك من الممكن أن تنسى ذلك بسهولة.

التمرين الثالث: ما عليك القيام به الآن هو تحديد هدفك، وكتابة ذلك، والتوقيع عليه

ووضعه على حائط غرفتك، أو في مكان ما من الممكن أن تراه كل يوم، سوف تحتاج إلى جعل أهدافك حقيقية، وتحاسب نفسك لتحقيق ذلك.

أهدافك حول ترك الإباحية من الصعب إظهارها على الحائط؛ فهذا فيه هتك لسترك، ولكنها أهداف مثل:

«أنا أريد أن أكون شخصًا صالحًا وجيدًا».

«أنا أريد أن أسيطر على حياتي؛ لأعيش في أحسن المستويات على جميع الأصعدة».

إذا كنت ستجعلها في مكان غير ظاهر لكن بشرط أن يكون مكانًا تراها فيه كل يوم.

يمكنك كتابة أهدافٍ محددة مثل: في ١ يناير ٢٠١٦ سأكون حرًّا تمامًا من الإباحية.

ودائمًا استخدم الزمن الحاضر، ثم وقع عليها واجعلها في متناولك، تراها دائمًا؛ فهذا من شأنه أن ينشط منطقة الدماغ المسؤولة عن الاستيقاظ والتنبه.

الخطوة الثالثة: اسأل نفسك: لماذا؟

أهم خطوة في إنهاء إدمانك للإباحية وممارسة العادة السرية هو البحث عن إجابة للسؤال الذي بدايته: لماذا؟

لماذا تريد أن تفعل هذا؟

معظم الناس لم يتوقفوا أبدا عن التفكير في هذا الأمر، وبالتالي فإنهم ينتهون دوما بإدمان الإباحية.

هل فكرت حقًا في ذلك؟

مثل أي شيء في الحياة، فأنت في حاجة إلى معرفة السبب.

ولكي تكون أكثر قوة، وعلى الأرجح سوف تنجح يجب عليك الإجابة على السؤال التالي:

لماذا تريد إنهاء الاباحية؟

- هل لأنك تخشى أن تفقد زوجتك وأولادك؟

- هل تريد أن تكون في أفضل صورة تتمناها لنفسك؟

- هل تريد أن تتزوج فعلا وتستمتع بالحياة؟

ابحث عن الأسباب الخاصة بك، وسوف تنجح.

اجعلها عميقة وعاطفية قدر الإمكان؛ حتى تعثر على السبب الذي يجعلك تبكي، حينما تجيب عن سؤال: لماذا تريد ترك الإباحية؟

الخطوة الرابعة: قبول الفشل كجزء من رحلة التعافي:

طوال هذه الرحلة أنت ذاهب لتجربة لم يسبق لها مثيل.

إنك تناضل، أنت في مهمة قتالية، وفي أثناء سيرك سيخرج رجل جديد من بين تلك النيران،

ولكن على طول الطريق، ستتلقى بعض الضربات، فتجارب الانتكاسات قد تصيبك بالإحباط.

فتجهز لها من الآن.

أنا لم أعرف أي شخص مدمن للإباحية لديه العزيمة والقدرة على أن يتوقف ثم ينظر إلى الوراء أبدًا.

الجميع تعرض لانتكاسات.

إنها جزء طبيعي من التعافي، وقد اعتدت على استخدام الانتكاسات للتغلب على نفسي بعدها.

فالشعور بالذنب لا طائل منه، والإحساس بالذنب الذي يصيبك بعد الاستمناء سيضيف شعورًا سلبيًّا آخر إلى مشاعرك السابقة، ولهذا فالاستسلام لهذا الشعور غير مجدٍ.

لا تقلق من الانتكاسات، وتفهم أنها جزء خاص من رحلة التعافي.

عليك أن تفخر بنفسك بأنك لا تقع في الإباحية غالب أيام الشهر.

ومع الوقت لن تقع في ذلك تقريبا، ثم لن تفعل ذلك على الإطلاق.

وهناك نقطة مهمة؛ ففي كل مرة تتعرض فيها للانتكاس؛ فعليك أن تدير العداد ليبدأ العد من جديد.

فإنك لن تبدأ مرة أخرى من نقطة الصفر!

لم أكن أبدًا أرجع مرة أخرى إلى البداية؛ حتى لا أشعر أنني أضيع وقتي.

كل انتكاسة هي مثل *CHECKPOINT* في لعبة فيديو، من الممكن أن تفشل، لكنك لا تعود أبدًا إلى نقطة البداية من جديد.

ابدأ رحلة جديدة، وتأكد من أن الإحساس بالذنب أو الإحباط لن يساعدك في شيء.

الخطوة الخامسة: التخلص من كل الإباحية:

الخطوة الخامسة واضحة ولكنها ضرورية، وهي التخلص من جميع المواد الإباحية.

لا يمكنك الإبقاء على الإباحية انتظارًا للحظة الضعف، فتلك خطة الفشل.

كما لا يمكن أن تبقي على الإباحية بالكمبيوتر الخاص بك فتكون سهلة المشاهدة؛ لأنك سوف تشاهدها بكل تأكيد.

تخلص من كل شيء.

احذف الملفات، وارم الدي في دي بعيدًا، احرق السفن حتى لا تجد سبيلًا للعودة.

الخطوة السادسة: تثبيت برامج للحجب

وجودك على الكمبيوتر المحمول وحدك هو أكبر عدو لك، ولكن إذا كنت مثلي عملك تقوم به من على جهاز كمبيوتر، أو إذا كنت من مدمني الفيس بوك، أو إذا كنت لا يمكن أن تصمد أمام الحاجة لمشاهدة الإباحية أثناء جلوسك على الكمبيوتر؛ فاجعل الوصول إلى الإباحية فائق الصعوبة.

وضع برنامجًا لحجب الإباحية عند شعورك بدافع نحو الإباحية، سوف يجعل من الوقت الذي لا تشعر فيه بدوافع تجاهها محبطًا بجنون للشهوة نحو



الإباحية، وعندما تأتيك الشهوة اجعل من الصعب جدًّا مشاهدة الإباحية، وحينما تأتيك الرغبة ستدرك أن الوصول إليها لا يستحق كل هذا العناء.

أفضل برامج حجب الإباحية:

X3 Watch برنامج مدهش يمكن تثبيته بسهولة على جميع الأجهزة الخاصة بك، حيث يحجب جميع المواقع المشبوهة، ويمكنه إرسال تقرير لشخص ما (شريك المساءلة) تسجل اسمه إذا انتهكت ذلك الحاجز والمانع.

هذا محفز جدًّا لك؛ كي لا تشاهد الإباحية.

إذا لم يكن لديك صديق يود العمل معك، فاستخدم برنامج *covenant eyes*.

الخطوة السابعة: كسر العادات ثم استبدالها:

هذه الخطوة هي أهم الخطوات، وهي بمثابة العمود الفقري لهذا البرنامج، يمكنكم قراءته عبر هذا الرابط، فقد أفردت لها مقالًا منفردًا نظرًا لطولها كسر العادات ثم استبدالها.

الخطوة الثامنة: الحصول على المساءلة:

المساءلة هي المفتاح لحل تلك المشكلة.

أقترح عليك أن تبحث عن شخص يريد أيضًا الإقلاع عن مشاهدة الاباحية، ثم تحاسبا بعضكما البعض.

فإذا وجدته فثبت برنامج *X3 Watch*.

فهو يتيح لك الدخول إلى المواقع الإباحية، لكنه يوفر لك حماية بشكل آخر حيث يتيح لك تسجيل بريد صديقك الإلكتروني، ويبلغه بأي مرة تدخل فيها إلى تلك المواقع.

الإحساس بالذنب والحرج سيكون قويا جدا جدا إذا استيقظ شريكك على ٢٥ تنبيهًا في الليلة السابقة مثلًا نتيجة دخولك للمواقع الإباحية.

إذا كنت لا ترغب في مشاركة ما تفعله مع أي شخص، أو ليس لديك أي صديق، قم بالبحث عبر الإنترنت عن مجموعات أو صفحات لأناس يطاردون الأمل مثلك للتخلص من الإباحية.

مثل صفحتنا على الفيس بوك صفحة علاج إدمان الإباحية.

وكذلك على تويتر علاج إدمان الإباحية.

ولكن احذر من المكوث لوقت طويل أمام الإنترنت.

الخطوة التاسعة: تصور النجاح يوميًا:

التصور تقنية قوية جدًّا، وهذا هو السبب في أنها واحدة من أكثر الممارسات التي يوصي بها عمالقة النجاح.

في حالتنا هنا، أريد منك أن تتصور أنك رجل حر من فتنة الإباحية كل يوم.

أريدك أن تتصور نفسك وكأنك تتجول في الشوارع، وكلك حيوية وثقة، غاضا بصرك عن الفتيات، ناظرًا إلى هؤلاء الذين يجلسون أمام حواسيبهم بالبيت يراقبون الإباحية، ويضيعون أعمارهم، يفتقرون إلى السعادة والراحة وهناء العيش.

عليك أن تفعل هذا مرة في الصباح ومرة في المساء.

ويمكنك أن تفعل هذا أيضًا حينما تشعر باشتداد الشهوة.

الخطوة العاشرة: كسر أنماط الفكر الإدماني:

هذا هو الجزء الأكثر إثارة وثورية في هذا البرنامج، ولكنه قد يكون غائبًا قليلًا عن البعض منا.

هو ليس ضروريًّا لتحقيق الانتعاش! ولكنه يعمل على تسهيل العمل خلال رحلة التعافي.

منذ سنوات عانيت من متلازمة التعب والإرهاق زيادة على قلقي.

نعم، فقد كنت متعبًا جدًّا بسبب الإباحية.

واحدة من الأسباب التي تجعل الناس يعانون من متلازمة الإعياء المزمن هي فرط نشاط اللوزة «*amygdala*»، وكذلك فرط نشاط الجهاز العصبي.

واللوزة وهي منطقة بالدماغ تشارك في إدراك وتقييم العواطف والمدارك الحسية والاستجابات السلوكية المرتبطة بالخوف والقلق، وهي تراقب

باستمرار ورود أي إشارات خطر من حواس الإنسان، فتعتبر كنظام إنذار واستشعار للمتعة.

فأنت لا تملك طاقة، فهي تنفد باستمرار من جسمك بسبب دائرة القلق والإجهاد المزمن.

دائرة القلق تبدأ في جسمك باللوزة، والإحساس بالتعب والإجهاد يأتي بسبب القلق، والقلق بدوره يجعلك تشعر بالإجهاد والتعب مستكملًا الحلقة.

الطريقة الوحيدة لوقف هذه الحلقة الدائرة باستمرار هي البرمجة اللغوية العصبية *nuero linguistic programming (NLP)*.

وهي ما يعرف بتقنية كسر النمط.

وهذه التقنية تعمل جيدًا للتغلب على أعراض الانسحاب والرغبة الشديدة للإباحية.

وأنا لم أكن أستخدمها خلال رحلة التعافي من الإباحية، ولكن وضعتها الآن ربما تساعد الناس.

ما تفعله هذه التقنية هي كسر الاتصال بين عقلك وما تفكر فيه، ولها تأثير قوي في ذلك، فأنت حرفيا لن تستطيع أن تتصل بتفكيرك أو عواطفك، ولذلك فهي تقلل من التوتر.

كيف تقوم بها؟

تجلس على كرسي، تغمض عينيك، وتضع رأسك لأسفل وذقنك على صدرك، وفكر عميقًا في همومك وفيما يقلقك، ارتبط بتلك العواطف واشعر بالتوتر.

ثم اخرج من هذا ! وانظر إلى شيء مرتفع على الجدار أمامك.

ركـز عليـه وقل: توقـف، توقف، توقـف، ثم خذ نفسًـا عميقًـا طويلًا، وابتسم ابتسامة كبيرة، ثم هنّئ نفسك وقل لها: «نعم، أنا فعلتها».

يمكنك أن ترى كيف أن هذه الحركة القوية يمكنها قطع ما تفكر فيه؟

حسنًا، عد مرة أخرى وافعل كالسابق:

تجلـس عـلى كرسي، تغمض عينيك وتضع رأسـك لأسـفل وذقنك على صـدرك، ثـم فكر عميقًـا في همومك وفيما يقلقـك، ارتبط بتلـك العواطف، واشعر بالتوتر.

ثم اخرج من هذا ! وانظر إلى شيء مرتفع على الجدار أمامك.

ركـز عليـه وقل: توقـف، توقف، توقـف، ثم خذ نفسًـا عميقًـا طويلًا، وابتسم ابتسامة كبيرة، ثم هنّئ نفسك وقل لها: «نعم، أنا فعلتها».

يمكنك القيام بذلك ١٠ مرات؛ حتى لا يمكنك الشـعور بتلك العاطفة مرة أخرى.

في نهاية المطاف ستهدأ، وسيجعلك هذا تشعر بأنك على نحو جيد، هذه التقنية مجربة وفائدتها ثابتة، لذلك أرجو أن أكون قد أوضحتها بشكل جيد، أتمنى أن تكون قد ثبتت لديك.

وتطبيق ذلك على الإباحية عندما تجد نفسك تريد أن تشاهد الإباحية، فأطرق رأسك وألصق ذقنك بصدرك وافعل ما تعلمته سابقًا.

كررها حتى ينقطع شغفك إلى الإباحية.

ومثلًا إذا كان هناك مشهد معين يلعب في رأسك، فأخفض رأسك إلى أسفل واتصل بالمشهد وشاهده حيا في دماغك، ثم اخرج من التفكير وأكمل ما تعلمته.

افعل هذا حتى إذا أسقطت رأسك لأسفل لا تستطيع الاتصال بهذا المشهد.

افعل ذلك مع كافة المشاهد التي تدور في دماغك، إنها حقا تقطع الاتصال بتلك المشاهد.

تذكر، هذا ليس إلزاميًّا.

وكذلك إذا كنت تواجه مشكلة تسبب لك أرقا وتوترا فافعل معها نفس التقنية؛ إنها مبنية على خداع العقل.

وأنـا أقول: وهنـاك تمرين قوي يعلمك كيف تقـف قويًّا تجاه الإغراءات الجنسية، اقترحه زياد رمضان مؤسس موقع طهر بصرك *purifyyourgaze* لمساعدة المسلمين من مدمني الإباحية.

الخلاصــة:

هذه هي الخطوات العشر للتعافي من إدمان الإباحية، فهي جميلة وبسيطة في واقع الأمر.

تذكر أن كل يوم يجب عليك أن تكتب أهدافك وتحددها كي تحققها، إنها انتصارات صغيرة على مر الزمن؛ سيكون في مقابلها تغييرات كبيرة.



كيفية بناء عادات جديدة من خلال الاستفادة من الإباحية

كيفية بناء عادات جديدة من خلال الاستفادة من القديمة:

كتب جيمس كلير يقول:

في عام ٢٠٠٧، بدأ الباحثون في جامعة أكسفورد في البحث في أدمغة الأطفال حديثي الولادة، وما وجدوه كان مفاجئًا.

بعد مقارنة أدمغة الأطفال حديثي الولادة بالإنسان البالغ العادي، أدرك الباحثون أن الخلايا العصبية في أدمغة البالغين أقل بنسبة ٤١ ٪ عن حديثي الولادة.

للوهلة الأولى، يبدو أن هذا الاكتشاف لا معنى له، لأنه إذا كان الرضع لديهم مزيد من الخلايا العصبية، فلماذا إذا يبدو البالغون أكثر ذكاء وأكثر مهارة؟

دعونا نتحدث عن ما معنى هذا؟ ولماذا هذا مهم؟

وما علاقة ذلك ببناء عادات أفضل، وعلاقته بزيادة اتقان أدائك العقلي والبدني؟

قوة تهذيب المشابك

هناك ظاهرة تحدث مع التقدم في السن وتسمى: تهذيب المشابك *Synaptic Pruning*.

والمشبك *synapse* هو نقطة الاتصال بين خليتين عصبيتين في الدماغ.

والفكرة الأساسية هي أن الدماغ يفك الترابط بين الخلايا العصبية التي لا تخضع لعادات معينة، ويزيد من الترابط بين الخلايا العصبية التي ترتبط بعادات تتكرر على نحو أكثر تواترًا.

على سبيل المثال، إذا كنت تمارس العزف على البيانو لمدة ١٠ سنوات، فإن عقلك سوف يعزز الصلات بين تلك الخلايا العصبية الموسيقية، وكلما لعب الشخص تصبح تلك الترابطات بين تلك الخلايا العصبية أقوى.

ليس ذلك فحسب، بل تصبح أسرع وأكثر كفاءة في كل مرة تمارس فيها تلك العادة، كما يبني الدماغ وصلات أقوى وأسرع بين الخلايا العصبية، ويمكنك التعبير عن المهارات الخاصة بك بطريقة أكثر سهولة وخبرة، إنه التغيير البيولوجي الذي يؤدي إلى تنمية المهارات.



وفي الوقت نفسه، فإن شخصًا آخر لم يسبق له اللعب على البيانو



فلـن يتم تعزيز تلـك الصلات في الدمـاغ، ونتيجة لذلك، فـإن الدماغ يفك الترابط والتشابك بين تلك الخلايا العصبية غير المستخدمة، ويخصص الطاقة نحو بناء روابط لمهارات حياتية أخرى.

وهذا ما يفسر الفرق بين أدمغة الأطفال حديثي الولادة وأدمغة الكبار.

فالأطفـال يولـدون بأدمغـة مثل القـماش الأبيـض، فهم ليسـت لديهم صلات قوية لأي عادات قد مارسوها.

ومـع ذلـك، فـإن البالغين قد يفقـدون ترابطـات لقدر كبير مـن الخلايا العصبية؛ لعدم اسـتخدامها وتقويتها، ولكن في نفس الوقت لديهم وصلات قوية جدا تدعم مهارات معينة.

الآن وبالنسـبة للجزء المهم في موضوعنا هـذا، دعونا نتحدث عن كيفية تهذيب تلك المشابك، وكيف أنها تلعب دورًا هامًّا في بناء عادات جديدة.

تكويم العادات (*Habit Stacking*):

تهذيب المشابك يحدث مع كل مرة تبني فيها عادة جديدة، كما بينا سابقًا، فإن الدماغ يبني شبكة قوية من الخلايا العصبية لدعم السلوكيات الحالية.

وكلـما كنـت تفعـل شـيئًا أقـوى وأكثـر كفـاءة يصبـح الاتصـال أقوى وأقوى.

ربما تكون لديك عادات قوية جدًّا تمارسها كل يوم، فعلى سبيل المثال: فإن عقلك على الأرجح فعال جدًّا في تذكر أخذك حمام كل صباح، أو لتحضير كوب في الصباح من القهوة، أو لفتح الستائر عندما تشرق الشمس ... أو الآلاف من العادات اليومية الأخرى. ويمكنك الاستفادة من هذه الاتصالات القوية لتلك العادات لبناء عادات جديدة.



كيف؟

أسرع طريقة لبناء عادة جديدة في حياتك هو تكويمها على رأس هذه العادات الحالية.

هذا هو مفهوم يسمى: «تكويم العادات» وتكون بوضع العادة الجديدة على رأس هذه العادات الحالية؛ لأن ترابط العادة الحالية يكون قويًّا في عقلك بالفعل، فيمكنك إضافة عادة جديدة إلى هذه الشبكة السريعة والفعالة من الخلايا العصبية للعادة القديمة بسرعة أكبر مما لو حاولت بناء مسار جديد من نقطة الصفر.

أمثلة لاستخدام تكويم العادات:

أولًا: أكمل هذه الجملة ...

بعد أو قبل [العادة الحالية]، أنا سوف أفعل [عادة جديدة].

وهذه بعض الأمثلة على ذلك..

عادة التفكر: بعد شرب قهوة الصباح، فأنا سوف أتفكر لمدة دقيقة واحدة.

عـادة تمرين رياضـي: قبل أن آخذ دش الصباح، فأنا سـأقوم بعمل ١٠ مرات من تمرين الضغط.

عادة استخدام الخيط: بعد أن أستخدم فرشاة أسناني، فسوف أستخدم الخيط لتنظيف أسناني.

عادة الشـكر والامتنان: قبل أن آكل وجبة العشـاء، فسـوف أقول شيئًا واحدًا أشعر بالامتنان تجاهه في ذلك اليوم.

قلـت: ترك عادة الإباحية: يقول شـون راسـيل في كتابـه كيف تقلع عن الإباحيـة: «تخيـل لو في كل مـرة جاءك حنين هائـل لمشـاهدة الإباحية، أولًا عليـك أن تصبـح على بينـة واعية بتلـك الرغبة، ثم تسـتخدم بعد ذلك تلك الطاقـة للقيام بعـدد معين من تمرين الضغط، تكويم وجمع العادات هذا شيء جميل، والآن يمكنك جني فوائد تلك التقنية في أي مجال من مجالات حياتك فيمكنك اختيار ذلك».

مـرة أخرى، هذه التقنية تعمل بشـكل جيد جدا عـن طريق أن العادات

الحالية مبنية بالفعل في الدماغ، فإن لديك أنماطا وسلوكيات قد تعززت عبر السنين، ومن خلال ربط عادات جديدة بالتي تم إنشاؤها بالفعل في الدماغ مسبقًا، فمن المرجح أنك ستكتسب هذا السلوك الجديد بطريقة أسهل.

الخطوة الثانية:

عليك بالبدء في كتابة قائمة من العادات الحالية التي تفعلها كل يوم. (لا ننسى جميع العادات اليومية المملة) ثم تكتب قائمة ثانية من العادات التي تريد أن تبدأها.

وأخيرًا، قم باختيار عادة واحدة وابحث عن المكان المناسب لتكويمها مع عادة قديمة.

ملاحظة نهائية: ابدأ بتكويم عادات صغيرة في البداية، ومع التكرار سيتم ترسيخها بدون فشل.

فعلى سبيل المثال: إذا كنت تريد أن تستبدل عادة الإباحية بعادة الرياضة فعليك في كل مرة يأتيك الشغف لمشاهدة الإباحية أن تقوم بممارسة تمرين الضغط مثلا واستمر على هذا، وانظر إلى النتيجة بعد شهر فإنك ستتنبهر.

المصدر: المقال الأصلي:

Habit stacking How to Build New Habits by Taking Advantage of Old Oneshab



كسر الإباحية ثم استبدالها

الخطوة السابعة: كسر العادات ثم استبدالها:

هـذا المقال نتحدث فيه عن الخطوة السـابعة من الخطوات العشر للتعافي من إدمان الإباحية لشون رسيل وقد أفردت لها مقالا منفردا نظرا لطولها.

يقول شون راسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟

إن هـذه الخطـوة هي أهم خطـوات برنامج التعافي من إدمـان الإباحية، وهي بمثابة العمود الفقري لهذا البرنامج.

حسـنًا، هـذا هو المكان الذي سـنبدأ منه حقًّـا تعلم الأساسـيات، ليس فقـط لأن نكون قادرين على الإقلاع عن الإباحية، ولكن لنكون قادرين على سحقها في كل مجال من مجالات حياتنا.

العادة هي جوهر كل شيء في حياتك.

أنت من أنت الآن بسبب تراكم العادات الصغيرة مع الوقت يوميًّا.

قد تكتشف في لحظة ما أن مشاهدة الإباحيـة تبدو غير منطقيـة في حياتك، فلقـد تراكمت على مدى سـنوات، إنها حقًّا مدمرة.



لقد درست علم العادات في العام الماضي؛ لأنني أعلم مَن أساعدهم كيفية إنشاء ملحمة يعيشونها من خلال التلاعب بالعادات.

في حالتنا هنا والخاصة بإدمان الإباحية، كل ما علينا القيام به هو القضاء على هذه العادة السيئة، واستبدالها بعادات أخرى تنفعك، وللقيام بذلك، فإن الفهم هو مفتاح الحل.

١- العادات تقوم بعملها من خلال ثلاث خطوات:

المحفز ثم الاستجابة ثم المكافأة.

على سبيل المثال، فعندما يرن هاتفك المحمول فهذا هو (المحفز)، فيمكنك الإجابة عليه فهذه هي (الاستجابة)، والوصول إلى معرفة من الذي اتصل بك على الهاتف فتلك (مكافأة).

قد يبدو لك أن هذا أمرًا عاديًّا، ولكن هذه هي العادة.

أول مرة دق جرس الهاتف فيه، إذا كنت لا تعرف ما هذا الصوت فأنت لن تجيب عليه.

وإذا أجبته وصدمك في أذنيك (فهذه ليست بالمكافأة)، فعندئذ لن تفعل ذلك في المرة القادمة.

الإباحية: هي عادة.

- فالمحفز: الرغبة الجنسية.
- والاستجابة: مشاهدة الإباحية والاستمناء.

- والمكافأة: جرعة عالية من الدوبامين والنشوة الجنسية.



٢- كُن على وعي كامل:

الخطوة الأولى نحو كسر أي عادة هو أن تصبح على وعي كامل بالذي يدفعك للقيام بذلك.

إذا كنت من الذين يعضون أظافرهم في كثير من الأحيان، فإنك بحاجة إلى إدراك واعٍ في كل مرة تعض فيها أظافرك، وتسعى لفهم سبب قيامك بهذا.

هل من المحتمل أنك تفعل ذلك في كل مرة؛ لأنك كنت عصبيًّا أو متوترًا؟

إذا تأكدت من ذلك فتكون قد وجدت المحفز الخاص بك.

كونك على وعي بما يجري فإن هذا يصبح عادة في حد ذاته، مما سيؤدي بك إلى أن تلاحظ، وأن تفكر، وتتوقف في كل مرة تنوي فيها عض أظافرك، بدلًا من فعل ذلك بلا هدف.

في المرة القادمة إذا كان لديك الرغبة في مشاهدة الإباحية، فسوف تفكر في السبب.

ماذا حدث وسبب لك هذا الاحتياج إلى الإباحية؟

إنك ستلاحظ عددًا قليلًا من الأشياء.

الملل: والملل يؤدي إلى الاحتياج والرغبة لممارسة العادة السرية، وتقريبا بكفاءة ١٠٠٪.

صور الفتيات على الكمبيوتر: رؤية الفتيات على جهاز الكمبيوتر أو التلفزيون تؤدي إلى الحاجة لمشاهدة الإباحية.

العواطف والمشاعر: الدخول في مشكلات، والإجهاد المفرط، أو صدمة نفسية عاطفية كلها تؤدي إلى الانزلاق مرة أخرى إلى استخدام الإباحية.

كل هذه الأشياء أعلم أنها صعبة، ولكن وعيك بأن عواطفك في كثير من الأحيان من الممكن أن تقودك إلى الإباحية، فعليك أن تتخذ الإجراءات اللازمة.

والفرق الوحيد الآن هو أنه بدلا من أن تشعر بالمحفز في اللاوعي، فعليك إخراجه الآن وإبعاده بعيدا عن نفسك؛ لأنك الآن واعٍ بهذا الأمر.

هذه مجرد الخطوة الأولى لتفعل شيئًا حيال ذلك.



فماذا عليك أن تفعل؟

٣- إزالة هذه العادة السيئة:

الخطوة الأولى لإزالة هذه العادة السيئة في حالتنا، إنها الإباحية.

كيف تفعل هذا؟

(أ) **إزالة المحفزات:** الخطوة الأولى للقضاء على هذه العادة السيئة هو القضاء على المحفزات التي تسبب ذلك.

نعم، وهذا سوف يكون كل شيء في البداية.

بداية من فتاة عارية على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو أي صورة من الممكن أن تثيرك حتى ولو امراة عجوز، والأهم من ذلك هو إزالة الملل.

ولكـن النقطـة هي أنه وكـما تعلمون فإن المحفزات سـوف تكون مختلفة لدى الجميع.

ولكن الملل وصور الفتيات هما محفزان عالميان.

مـن يـدري، فالسـيدة بـتر وورث (*Buttersworth*) قـد تكـون محفزًا بالنسبة لك!!!

كيف تزيل المحفزات الخاصة بك؟

١- تجنب الملل:

تجنب الملل هو مفتاح الحل.

بقـاؤك وحيـدًا مـع الكمبيوتر المحمول الخـاص بك هو وصفـة لكارثة حقيقية.

سوف تنهار وتستسلم.

إذا كنـت عـلى وعي بكونك في هذا الوضع، قبل أن تعطي عقلك فرصة لتسـجيل الرغبة، أفق واسـتيقظ، وخذ حمامًا واترك المنـزل، اذهب إلى مكان مـا، و سـوف نتحدث أكثـر عن تبني عـادات إيجابية مثـل الرياضة، والمشي، والمشـاركات الاجتماعية، المهم أن تكون نشـطًا في تبني عادات إيجابية، ليس الهدف أن تكون غير مشاهدٍ للإباحية وفقط، بل عليك أن تكون أكثر هدوءًا وأكثر اهتمامًا في نفس الوقت بعادات أخرى إيجابية.

هـذا هو الدليل على أن هدفنا هـو تغيير حياتك كلها للأفضل من خلال الإقلاع عن الإباحية.

٢- الفتيات على جهاز الكمبيوتر أو الجوال:

صـور الفتيـات محفز ضخـم، لذلك إيـاك وتصفح المواقـع التي تعرض صـور الفتيات، وليس شرطًا أن تكون مواقع إباحية ولكنها قد تحوي صورًا مثيرة.

إذا فالأمر واضح؛ لا دخول إلى المواقع الإباحية ولا المواقع الشبيهة بها.

٣- العواطف والمشاعر:

التغيرات النفسـية سوف تحدث، ولا يمكنك الهروب منها، فالعمل ربما يسبب لك توترا، وغيرها من الضغوط الحياتية التي لا بد منها.

فعليك أن تتعلم كيف تتعامل مع تلك الضغوط.

ابدأ في الاهتمام بنفسك، تناول طعامًا صحيًّا جيدًا، مارس رياضة الجري يوميا، مارس التفكر اليومي، ليس شرطا أن تكون راهبا لتفعل ذلك، وكنت أتمنـى لـو كان هناك كتاب يتحـدث عن هذا الموضوع فقـط؛ لأنني أحب أن أتكلم بالتفصيل عن كل هذا.

ولكن علم نفسك، وجوجل يمكنه خدمتك في أي وقت.



ب) إعادة تشكيل البيئة الخاصة بك:

أفضل خدعة للقضاء على العادات السيئة وخلق عادات جديدة هي إعادة تشكيل البيئة الخاصة بك، وهذا هو سبيل النجاح.

فإذا كنت تريد انقاص وزنك، وقمت بوضع وعاء من الشيكولاتة اللذيذة على مكتبك أمام عينيك، ففرص تناولك للشيكولاتة ستكون بالطبع كبيرة.

نحن بشر، ونحن بحاجة لعمل حساب أن لدينا شهوة تجاه الأشياء التي تخدمنا بشكل فوري، بغض النظر عن العواقب على المدى البعيد، وهذا مفيد أيضا لخلق عادات جديدة.

إذا كنت ترغب في تشكيل عادة جديدة مثلا كأن تود أن تكون رياضيا، فستقوم بالقراءة في المجلات الرياضية، وستضع ملصقات على الحائط تحفزك على هذا العمل، وتقوم بتجهيز ملابس التمرين؛ لتكون جاهزة في أي وقت تحتاجها فيه، وبهذا سيتم تشكيل بيئتك للنجاح.

وهذا ما يجب عليك عمله أيضا مع عادة الإباحية السيئة.

تخلص من أي شيء إباحي في منزلك، امنع جميع مواقع الإباحية، وشبه الإباحية، وأي موقع قد يقدم شيئًا من هذا القبيل.





تخلص من جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بك إذا كان لديك واحدًا بالفعل.

لا للمجلات التي تعرض صورا للبنات، وقم بإلغاء اشـتراكك بقنوات الأفلام السينمائية.

أنت بشر، وأنت لن تستطيع مقاومة أي إغراء يقابلك، وهذا هو السبب في فشل الكثير من الناس في رحلة تعافيهم.

٤) استبدال العادات السيئة بأخرى جيدة:

إن إزالة الإباحية من حياتك ليست كافية، إذا لم تحل محلها عادات أخرى جديدة أكثر جدوى.



وإذا لم تفعل ذلك فلسوف تعود للإباحية مرة أخرى.

وهذا هو السبب في أن هذا البرنامج يختلف عن غيره، وفي رأيي هو أكثر فعالية بكثير من أي برنامج آخر.

يجب تركيب عادات جديدة في دماغك؛ فإن استبدال العادات السيئة بأخرى جيدة هو الفن، ومعظم الناس لا يعرفون كيف يفعلونها.

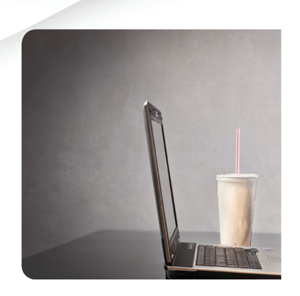
الخطوة الأولى هي أن تكون على وعي وإدراك بالعادات السيئة، وكذلك لا بد من إزالة المغريات وإعادة تشكيل بيئتك.

إن هذا سوف يساعدك في التخلص من هذه العادة القديمة، ولكن ما الذي سوف يحل محل العادات القديمة؟

لا شيء.

وهذا هو السبب في أن كثير من الناس لم يقلعوا حقا عن عاداتهم القديمة.

ولكن كيف يمكننا تكوين عادات جيدة؟



أ) تكوين العادات *Habit Stacking*:

أسرع طريقـة لبنـاء عادة جديـدة في حياتك هو تكوينهـا على رأس هذه العادات الحالية.

هذا هو مفهوم يسـمى «تكوين العـادات» وتكون بوضع العادة الجديدة عـلى رأس هذه العادة الحالية؛ لأن ترابط العـادة الحالية يكون قويًّا في عقلك بالفعـل، فيمكنك إضافة عادة جديدة إلى هذه الشـبكة السريعة والفعالة من الخلايـا العصبيـة للعادة القديمة بسرعة أكبر مما لو حاولت بناء مسـار جديد من نقطة الصفر.

أمثلـــة

لاستخدام تكوين العادات:

الخطوة الأولى:

املأ هذه الجملة ...

بعد أو قبل [العادة الحالية]، أنا سوف أفعل [عادة جديدة].

وهذه بعض الأمثلة على ذلك:

عادة التفكر: بعد شرب قهوة الصباح، فأنا سوف أتفكر لمدة دقيقة واحدة.

عادة تمرين رياضي: قبل أن آخذ دش الصباح، فأنا سأقوم بعمل ١٠ مرات من تمرين الضغط.

عادة استخدام الخيط: بعد أن أستخدم فرشاة أسناني، فسوف أستخدم الخيط لأسناني.

عادة الشكر والامتنان: قبل أن آكل وجبة العشاء، فسوف أقول شيئًا واحدًا أشعر بالامتنان تجاهه في ذلك اليوم.

وبالنسبة لموضوعنا هنا وهو ترك عادة الإباحية: يقول شون راسيل في كتابه؛ كيف تقلع عن الإباحية؟: «تخيل لو في كل مرة جاءك حنين هائل لمشاهدة الإباحية، أولا عليك أن تصبح على بينة واعية بتلك الرغبة، ثم تستخدم بعد ذلك تلك الطاقة للقيام بعدد معين من تمرين الصغط، تكويم وجمع العادات هذا شيء جميل، والآن يمكنك جني فوائد تلك التقنية في أي مجال من مجالات حياتك فيمكنك اختيار ذلك».

مـرة أخرى، هذه التقنية تعمل بشـكل جيد جدًّا عـن طريق أن العادات الحالية مبنية بالفعل في الدماغ، فإن لديك أنماطًا وسـلوكيات قد تعززت عبر السـنين، ومن خلال ربط عادات جديدة بالتي تم إنشاؤها بالفعل في الدماغ مسبقا، فمن المرجح أنك ستكتسب هذا السلوك الجديد بطريقة أسهل.

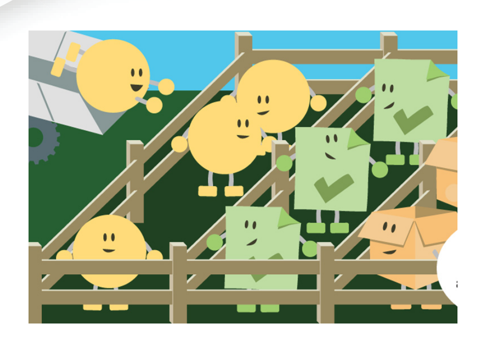
الخطوة الثانية:

التمريـن الرابع: عليـك بالبدء في كتابة قائمة من العـادات الحالية التي تفعلها كل يوم. (لا تنسـى جميع العادات اليومية المملة) ثم تكتب قائمة ثانية مـن العادات التي تريد أن تبدأها. وأخيرًا، قـم باختيار عادة واحدة وابحث عن المكان المناسب لتكويمها مع عادة قديمة.

وأخـيرًا ابـدأ بتكويـم عـادات صغـيرة في البدايـة، ومـع التكرار سـيتم ترسيخها وبدون فشل.

فعلـى سبيـل المثال: إذا كنـت تريد أن تؤكد على عادة ممارسـية الرياضة فعليك في كل مرة يأتيك الشـغف بمشاهدة الإباحية أن تقوم بممارسة تمرين الضغط مثلًا واستمر على هذا، وانظر إلى النتيجة بعد شهر فإنك ستنبهر.





ب) اجعل البداية صغيرة:

إن مفتـاح خلق عادات جديدة مفيدة أن تبدأ بها تدريجيا؛ مما يسـمح لك بترسيخها دون فشل.

على سـبيل المثال: إذا كنت تريد أن تجعل ممارسـة الرياضة عادة لك، فقم بعمـل تمرين رياضي -وليكن الضغط- مـرة واحدة كبداية في كل مرة تأتيك الشهوة لمشاهدة الإباحية، أو فقط كل صباح يوميًّا.

بعد شـهر، سوف تجد نفسك تفعل هذا من تلقاء نفسك، وسوف يكون من الصعب عليك ترك تلك العادة الجديدة في المستقبل.

مـا عليك القيام به الآن هو إضافة تلك العادة الجديدة إلى عادات أخرى قديمـة قبلها أو بعدهـا، ولا تنس أن تزيد من عدد الضغطـات بالتدريج مع الوقت، ثم تضيف تمرينا آخر وليكن الجري لمسافة معينة، وتزيدها بالتدريج، وبعد عام ربما تقيم ماراسون أنت وأصدقاؤك.

هذه هي الطريقة التي تُحدث النمو، ليست من أهداف كبيرة، ولكن عبر أهداف صغيرة يومية تقوم بعملها مرارا وتكرارا.

محاولة وضع أهداف صغيرة، مثل أن تقول لنفسك: أنا لن أشاهد الإباحية أيام الإثنين ثم أيام الأربعاء، ثم بقية أيام الأسبوع كلها، بالنسبة للبعض ربما تكون فعالة للغاية.

ثم تأخذ أسبوعًا واحدًا في وقت واحد.

تعليق على رأي شون راسيل السابق:

يقول الأستاذ هشام الأهدل في موقع مستشارك الخاص في ردٍّ على استشارة بعنوان: التخلص من العادة بالتدرج أم بالانقطاع: «أما بالنسبة للتدرج؛ فهو سلاحٌ ذو حدين؛ لأنه قد يُستخدم لتقنين وترتيب الممارسة دون الإقلاع عنها، ولكن بشكل عام: فإن التدرج سنة الله -عز وجل- في الكون، ولا بد من التدرج، خاصةً فيما يتعلق بتهذيب النفس وترويضها؛ ولذا: أنصحك بأن تبادر بقطع الأسباب التي تجعلك تقع تحت وطأة هذه العادة، ولا بأس من التدرج في ذلك، ولكن لا أنصحك بالتدرج في قطع العادة ثم العودة لها بمحض إرادتك، وإنما اقطعها تمامًا، ولا تمارسها بتحديد مسبق، فمثلًا: لا تقطع العادة أسبوعًا وأنت تعد نفسك بأن تمارسها بعد ذلك لمدة يوم؛ لأن هذا سيعود عليك بأثر سلبي، فبدلًا من تركك للعادة ستتعلق بها أكثر».





جـ) إعادة تشكيل بيئتك:

تحدثنا عن هذا من قبل في كيفية قطع العادات السيئة. ولكن دعونا نلخصها فقط.

عندما تعيد تشكيل بيئتك المحيطة لتجنب الإباحية، فإن الخطوة الأولى هي أن تقوم بإزالة جميع أشكال الإباحية.

إعادة التشكيل هذه هدفها تجنب المثيرات.

فلا صور لفتيات، ولا مجلات، أو ملصقات على الحائط.

قم بإزالة اللوشن وكذلك علب المناديل التي بجانب سريرك.

وانقل جهاز الكمبيوتر الخاص بك بشكل دائم إلى منطقة غير معزولة بالبيت، يمكن لأي شخص رؤيتك فيها.

كـن مبدعا فيـما يتعلق بهذا الجانـب؛ لمنع أي إثارة تهيجـك للانزلاق إلى الإباحية.

ثم شـكِّل بيئتك؛ لتتناسب مع عاداتك الجديدة التي تنوي اكتسابها بدلا من الإباحية.



د) إضافة العادات الأساسية أولًا:

كما سـتعرف فيما بعد، فإن هناك عادات معينة أساسـية هي الأكثر أهمية، والتي من المهم تشـكيلها. حينما ننجح في تشـكيل تلك العادات الأساسـية، سـيكون كل شيء آخـر سيء يسـهل وقفـه؛ مما يجعـل العملية برمتها أسـهل كثيرًا.

دعونا نلقي نظرة على ممارسة عادة أساسية على سبيل المثال.

لا بـد أن تعـرف أنـه عندما تُؤسّـس لعـادة أساسـية كالرياضـة وتصبح مستمرة فإن وقف عادة سيئة كالإباحية سيكون سهلًا.

فعندمـا تقـوم بالتدريب الجيـد في الصبـاح فإنك بطبيعة الحال سـتكون أكثر نشاطا طوال اليوم، وستكون أقل توترا، وسيكون ضغط عادة الإباحية السـيئة عليك أقل، وبالتالي ستأكل بشـكل أفضل، وستكون قادرًا على اتخاذ قرارات سليمة بصورة ملحوظة.

رسخ العادات الأساسية، والباقي سوف يكون سهلًا.

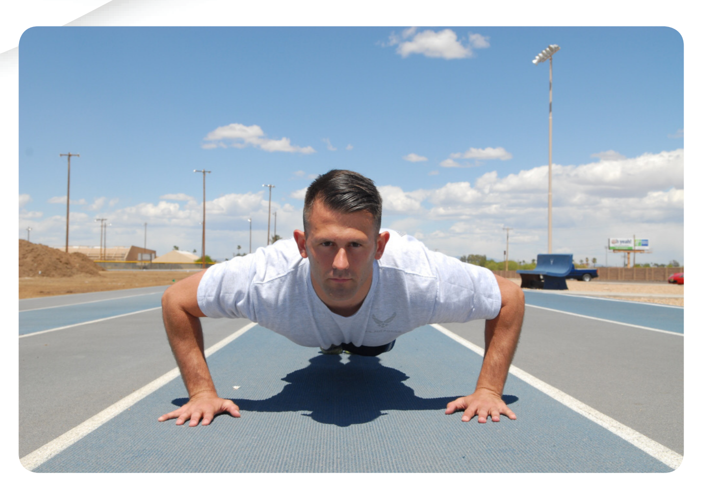
وتذكـر، ابـدأ بخطوات صغـيرة، ولا تحـاول أن تكون كعـداء الماراثون كبديل عن مشاهدة الإباحية.

رسخ هذه العادة وهي مجرد تمرين رياضي كل صباح دون فرصة للفشل، ويمكنـك إضافتهـا إلى عاداتـك المقـواة بالفعل من قبل كما شرحنا سـابقًا في تكويم العادات.

وهكذا في كل مرة تأتيك الرغبة لمشاهدة الإباحية افعل عادة أخرى بدلًا منها.

افعل هذا لمدة أشهر، واسمح لعقلك بالتواصل الحقيقي من جديد.





و) اجعل لعاداتك هوية تستند إليها:

إنها نصيحة غالية اقتسبتها من جيمس كلير، وهي كيف لك أن ترتبط بالعادات طوال الوقت، فليس من الجيد أن تمارس عادة لمدة شهر ثم تفقدها، والحيلة هنا أن تجعل لعادتك قاعدة تستند عليها؛ فعلى سبيل المثال: إذا كنت ذلك الشخص الذي يعتقد أنه لا يستطيع أن يكون حرا من الإباحية، لذا فإنك على الأرجح عليك بالتمسك بعاداتك التي من شأنها أن تسمح لك أن تفعل ذلك بسهولة.

فبدلًا من أن تكون «فلان مدمن للإباحية» الذي سيحاول التوقف عن مشاهدة الإباحية، قرر مَن الذي كنت تريد أن تكون، افترض تلك الشخصية.

ولتكن «فلان الناجح الذي يريد الزواج وتكوين أسرة مستقرة».

اعرف مَن الذي كنت تريد أن تكون؟ ثم عش حياة تلك الشخصية التي حددتها.

كيـف؟

يجب أن تثبت لنفسك أنك هذا الشخص، وذلك بأن تبدأ باكتساب انتصارات صغيرة، من خلال الامتناع عن مشاهدة الإباحية من الآن، إذا فعلت ذلك، فإنك تثبت لنفسك أنك هذا الشخص الذي بإمكانه أن يفعل ذلك، واستمر.

ثم عليك القيام بذلك مع العادات الإيجابية الجديدة التي تحاول تشكيلها؛ لتحل محل الإباحية كذلك.

على سبيل المثال: فإن ربط نفسك بكونك رياضيا سوف يساعدك على التمسك بممارسة العادات الرياضية لوقت أكبر، ولكن كونك الشخصك غير الرياضي الذي يحاول ممارسة الرياضة فهذا أسلوب غير ناجح.

التمرين ٥ : اكتب على قطعة من الورق النسخة المثالية لنفسك.

ماذا تفعل؟ ما هو شعورك؟ اكتب ذلك بالتفصيل، ثم افترض هذه الشخصية، قد تكون تلك الشخصية غريبة عليك في البداية، ولكن بعد شهر سوف تشعر بأنك ذلك الشخص الناجح الذي بدأ يضع قدمه وبثبات على طريق النجاح؛ ليحقق أحلامه التي نسيها في غيبوبة الإباحية.



هـ) تغيير نمط الحياة من خلال تحركات ضخمة:

هـذه الخطوة الأخيرة هي المفتاح لربطـك بالعادات الجديدة الخاصة بك والبقاء على هذا المسار.

حينما تقول لنفسـك: غدا أنا لن أشـاهد الإباحية أبـدا مرة أخرى، فهذه ليست أفضل طريقة لذلك.

فهـذا مثلما يقـول الناس: «بمناسـبة العام الجديد أنا سـأعمل لأفقد ١٠ كيلوجرامات، ثم إنهم لم يفعلوا ذلك».

لماذا؟ لأنه لا يوجد سياق لتحقيق هذا الهدف، في خلال ٣ أسابيع هدفك سيظل أن تفقد ١٠ كيلوجرامات، وعند نقطة معينة ستكون قد سئمت.

والآن، هل لديك هدف كبير؟

نعم.

(كـما في التمرين ٢) دونهـا، ثم وقع عليها، وضعها على حائطك، ولكن

بعد ذلك ركز فقط على ما يمكنك القيام به اليوم، وركز على كيفية تغيير نمط حياتك، وبذلك يمكن أن تجعل هدفك يتحقق تلقائيًّا.

فبدلًا من أن تجعل هدفك هو فقدان ١٠ كيلوجرامات، فينبغي أن يكون هدفك أن لا تأكل السكر اليوم، والذهاب للجري في صباح الغد، فإذا استطعت أن ترتبط بهذه العادات فإن الـ ١٠ كيلوجرامات سيُفْقَدون تلقائيًّا من أنفسهم.

وكذلك بالنسبة للإباحية، فلا ينبغي أن يكون هدفك هو عدم مشاهدة الإباحية مرة أخرى.

فبمجرد وضع أهداف لمنع إدمانك على الإباحية وتغيير نمط حياتك لعدم مشاهدة الإباحية هذا الأسبوع ثم الأسبوع المقبل، ثم قرر ما إذا كنت تريد الاستمرار أم لا.

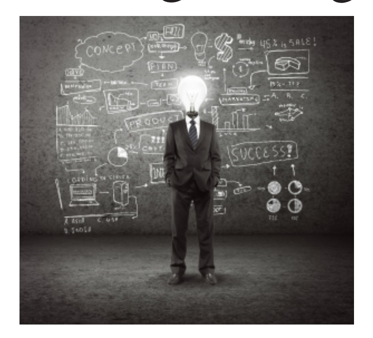
بالتاكيد ستستمر.

ثم تفعل عادات أخرى، فمثلًا تقول: «حسنًا أنا سوف أقوم بالمزيد من معاشرة زوجتي هذا الأسبوع»، «أو التفكر كل صباح هذا الأسبوع لمدة ٥ دقائق»، فبهذه المكاسب الصغيرة وبتغيير نمط الحياة، فسوف تصبح حرًّا بعيدًا عن الإباحية، ولمدة عام عندها سترى نفسك إنسانًا جديدًا.

تذكر، أن القرارات الصغيرة هي التي تشكل شخصيتك العظيمة.

إنك ستواجه خيارات طوال اليوم، هذه الخيارات إنما هي مفترق طرق من شأنها أن تؤثر عليك إلى الأبد، مهما كانت هذه القرارات صغيرة لتحديد اختيارك، فإنها ستتضاعف لتصبح ٣٦٥ قرار.

فاختيارك ما بين أن تشاهد الإباحية وبين أن تخرج في نزهة قد يبدو هذا الخيار صغيرًا، ولكن مع الوقت ستصبح تلك القرارات شيئًا مهولًا.



٤) التشغيل الذاتي:

إن مفتاح النجاح هو أن تجعل العادات الجديدة تعمل آليًّا، وبلا وعي، فإنك إن استطعت فعل ذلك فلن تنجذب نحو الإباحية، ولسوف تتخذ القرارات السليمة، ولسوف تنمو بشكل طبيعي.

ليس هذا فقط هو المفتاح الذي سيجعلك تقلع عن الإباحية، لكنه هو مفتاح النجاح.



إذا كيف يمكنك تشغيلها ذاتيًّا؟

يحتاج هذا إلى الوقت والتكرار.

إن العـادات الصحيـة عبارة عن مجموعة من الانتصـارات اليومية مرارًا ومرارًا وتكرارًا.

لأنـك لـو قمـت بالتركيز على الفـوز في المعركـة اليومية لعدم مشـاهدة الإباحية كل يوم، وتجهز نفسـك لمعركة أخـرى في اليوم التالي، فالطريقة بهذا الشكل لن تؤتي ثمارها.

عليـك أن تعتمد على عادات صحية تكتسـبها يوما بعـد يوم؛ بأن تبدأها خطوة بخطوة، وتبنيها لبنة لبنة، ومع مرور الزمن ستصبح إنسانًا جديدًا.

ثـق بي، كنت أعتقد أنني لن أتخلص مـن الإباحية، ولكنني الآن نادرًا ما أفكر بها.

عندمـا تركـز جهـدك عـلى اكتسـاب عـادات صحيـة جديدة تصبـح مع الوقـت سـهلة التنفيذ تلقائيًّـا، ولن تكـون تحديًـا صعبًا لتنفيذهـا؛ لأنهـا خضعـت إلى البرمجة.



٥) قم ببناء عادات جديدة جيدة:

جزء من الإقلاع عن الإباحية هو التحرك لنحيا حياة أسطورية.

كما تعلمون الآن، فإن النجاح مبني ١٠٠٪ على أساس عاداتك.

لقد تحدثنا عن هذا كثيرا بالفعل، ولكن باختصار فإن الناس تنجح بسبب القرارات الدقيقة (العادات) التي يقومون بها يوميًّا مرارًا وتكرارًا، وهذه القرارات الصغيرة تبدو وكأنها لا شيء في وقتها، ولكنها كل شيء.

الناس غير الناجحة تفعل الشيء نفسه، ولكن قراراتهم الصغيرة هي مشاهدة التلفزيون، وتناول الوجبات السريعة، وعدم االذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية،.... الخ.



لقد تحدثنا كثيرًا عن الإقلاع عن الإباحية ليس فقط الإباحية، ولكن أيضًا استبدال الإباحية بالعادات التي سوف تجعلك تستمر في النجاح.

ما هي هذه العادات؟

سأذكر لكم قليلًا منها:

- التأمل.
- ممارسة الرياضة.
- الغذاء الصحي.
- الاستحمام بالماء البارد.
- الاستيقاظ في وقت مبكر روتينيًّا في الصباح.
- شرب السوائل الكثيرة.
- التثقيف الذاتي (القراءة، ....).

وأنا أقول: أنه يجب أن تكون [الصلاة] على رأس تلك العادات الأساسية؛ فهي عماد الدين وثاني ركن في الإسلام بعد الشهادتين، وبها يكون صلاح الحال.

على سبيل المثال لا الحصر، هذه هي بعض العادات الأساسية المذهلة.

إذا كنت تستطيع أن تفعل كل واحدة من هذه العادات طوال الوقت فلسوف تشتهيها، وسوف تقوم بترسيخها، وسوف ترى كيف أن الحياة أصبحت متغيرة.

وأفضل جزء هو أن تجعل هذه العادات الأساسية كقاعدة انطلاق.

وهذا يعني أنه إذا استطعت أن تطبق كلا منها، فإن العادات الأخرى الأصغر ستتبعها بصورة طبيعية، وهذه العادات الرئيسية هي الأساس في نهاية المطاف، واثنان منها في قمة تلك العادات يوميًّا هما: (ممارسة الرياضة، وتثقيف النفس)

وأنا أقول: وبالطبع الصلاة قبلهما.

أريد أن يكون لديك هذه العادات آليًّا دون أن تحتاج لمجهود في التفكير لتنفيذها.





ما هو المتوقع حدوثه في رحلة التعافي من إدمان الإباحية؟

يقول شون رسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟

التعافي عملية طويلة، ومن المهم أن نلاحظ أن كل شخص مختلف عن الآخر، ولكن هناك بعض الأشياء التي تنطبق على الجميع، ويجب عليك معرفتها إذا كنت راغبا في الوصول إلى خط النهاية.

١) اختلاف مدة التعافي:

كم من الوقت تحتاجه للتخلص من عادتك ومن إدمان الإباحية؟

هذا الأمر يعتمد كلية على كل شخص بذاته.

ففي أي عمر بدأت المشاهدة؟ وكم عدد السنين التي قضيتها في فعل ذلك؟ وكم عدد المرات التي فعلت فيها ذلك؟



كل هذه العوامل تلعب دورًا مؤثرًا في تحديد المدة التي يحتاجها الشخص للتعافي، فكلما كانت مشاهدتك للإباحية مبكرة كلما كان التعافي أصعب.

إنه لمن المحزن أن يكون العمر ٢٥ عاما قُضي منهم ١٠ سنوات في متابعة الإباحية !

ولكن هذا لماذا؟ لأنه كلما بدأت مبكرا، كلما زاد ارتباط دماغك بالإباحية واعتاد عليها من خلال الدوبامين.

بعض الأشخاص يشعرون بتحسن خلال أسبوعين، وآخرون مثلي يستمرون حتى ٦ أشهر ليتحسنوا.

اسمعني، الدماغ لا بد أن يشفى، فهو يتميز بالمرونة العصبية، ولكن هذا لا يحدث في غضون أيام، أود أن أقول: قد يحتاج التعافي بشكل كامل لمدة تصل إلى عام، ولكنك ستبدأ في الإحساس بشعور رائع على الفور إذا بدأت في ترك الإباحية.

٢) الانتكاس أمر طبيعي:

مرة أخرى، الانتكاس أمر طبيعي، نعم، حاول ألَّا تقع، ولكن إذا سقطت فانهض سريعًا، واجعلها مجرد بداية جديدة، دون جلدٍ للذات، دون قلق، دون شعور بندمٍ يزيدك سقوطًا.



وأقـول لـك: نعم، تذكر أن النـدم توبة كما قـال المصطفى صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؛ فعليـك أن تنـدم حتى تتـوب، ولكن انهض سريعًـا، ولا يكـن ندمك وبالًا عليك، بل اجعله حافزًا لك على إكمال الطريق.

٣) كل لمحة صغيرة للإباحية ستؤذيك:

هذا مهم.

أثناء عملية التعافي يجب أن تكون نسبة مشاهدتك للإباحية zero.

يجب عليك أن تمتنع تمامًا حتى عن الاستمناء.

لأنه في كل مرة تدخل صورة إباحية إلى رأسـك، فإن الدوبامين سـيُفرز ويعزز مسارات إدمانك في الدماغ.

فالهدف هو إضعاف مسارات إدمانك؛ حتى لا يكون لها سيطرة عليك، وفي نفس الوقت تعزز وتقوي عاداتك الصحية الجديدة، وحينها تصبح أنت المتحكم.

مرة أخرى، إنها معارك صغيرة طوال اليوم، إذا جاءتك أفكار إباحية إلى رأسـك، فقط جرب التقنية المعروفة بقاعـدة الثلاث ثوانٍ للتخلص من هذه الأفكار بعيدًا، ثم افعل شيئًا آخر.

ففي كل مرة يحدث ذلك وتتجاهله، فأنت حينها تكون قد أحرزت فوزًا صغيرًا.

تلك الانتصارات تُضاف إلى بعضها البعض لتصبح انتصارا كبيرا.

ولتكن على علم أنه في كل مرة ستستسلم فيها للمشاهدة أو الاستمناء فإنك ستمنح مسار الإدمان بعضا من العصير الذي يبقيه حيا على قيد الحياة.

حقيقة إن تقدمك ثلاث خطوات وتراجعك خطوتين يعتبر صفقة،و لكن حاول أن تفوز في غالب المعارك التي تخوضها، ثم هنئ نفسك عندما تنتصر وتفوز.

٤) مقتول جنسيًا:

هذا المصطلح معروف في عالم ما بعد ترك الإباحية، ومن المهم أن تعرفه أثناء تعافيك، حيث تذهب رغبتك في ممارسة الجنس ربما بالكلية.

فلا انتصاب في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، ولا شهوة، إنها كنوبة قلبية! فتصبح كمَن لقي حتفه جنسيا!!

هناك الكثير من الرجال يشعرون بذلك لمدة قد تصل إلى بعض الأسابيع، أو لعدة أشهر، والبعض أحيانا يكون على ما يرام وأوقاتًا أخرى لا يكن كذلك.

لا تندهـش عندمـا يحدث هذا، إنه مـن الطبيعي أن يحـدث ذلك لبعض الوقت بعد الإقلاع عن الإباحية، ومع مرور الوقت ستذهب تلك الأعراض، كن مطمئنًا.

٥) أعراض الانسحاب:

هذا موضوع أيضًا يختلف من شخص إلى آخر، فبعض الرجال يصبحون أفضل من ذي قبل في خلال أسابيع، ثم لا يكون هناك أعراض للانسحاب، ولكـن بعض الأشـخاص يعانون من أعراض انسـحابية، وأنـا كنت واحدًا منهـم؛ فلقد كنت معتمـدا على مخدر الإباحية فترة تزيد عن الـ١٠ سـنوات، ثم توقفت.

فإذا كنت تتعاطى مخدرًا ما -أي مخدر- ثم توقفت، فسيكون لهذا التوقف أعراض انسحابية.



حتى مع الإباحية فإن هذه الأعراض لا تختلف كثيرًا، وأعراض الانسحاب يمكن أن تكون خفيفة، ومن الممكن أن تكون شديدة، مثل الاكتئاب، والقلق وأشياء من هذا القبيل.

أنا لا أقول لكم هذا لأخيفكم، فقط حتى لا تفزعوا إذا حدث لكم هذا.

فأنا كنت متوترا للغاية ومكتئبا عندما توقفت، فلم يكن لدي أي مستقبلات للدوبامين ولا شيء يعطيني جرعة من الدوبامين، فقد انقطع المصدر.

يجب عليك أن تعرف هذا جيدًا، وتعرف أنه مع الوقت فإن الدماغ سيتعافى، وستمر هذه الأعراض بأمان، إذا كنت تعاني من مثل هذه الأعراض فعليك فهم الكلام السابق بعناية؛ لأنك إذا شكوت من هذه الأعراض ستشعر وكأن هذا هو نهاية العالم، وستشعر بأن تلك الأعراض لن تزول، ولكنها ستزول، وهذا إحساس كل شخص مر بتلك التجربة.

ولي تعليق هنا وهو أنني شخصيًّا مؤمن بأنك إذا كنت لا تستطيع تحمل تلك الأعراض لشدتها وتأثيرها السلبي عليك فلا مانع من استشارة طبيب مختص؛ ليصف لك دواء يخفف أو يزيل تلك الأعراض، فهناك أدوية آمنة جدًّا تزيل هذه الأعراض، وتهون على المتعافي تلك الفترة الأولى

التي يكافح فيها من أجل التحرر من الإباحية، كما يفعلون مع مدمني المخدرات أثناء تعافيهم من إدمانها.

٦) استعادة الحساسية:

سؤال يأتيني في كثير من الأحيان: «متى أستعيد قوتي الجنسية مرة أخرى؟».

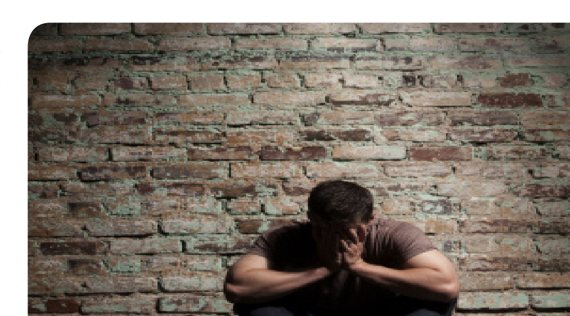
هذا يختلف أيضًا من شخص إلى آخر، فبعض الأشخاص يستعيدون قوتهم على الفور، والبعض الآخر يستغرق هذا منهم بعض الوقت.

معظم الناس يقلعون عن الإباحية بسبب فقد القدرة على الانتصاب، لذلك يكون من المثير عودة الإحساس لهم مرة أخرى.

وبعد عام، ستصبح حواسك ونظرتك تجاه زوجتك حساسة للغاية.

وبعدما كنت تعاني من سرعة القذف ستصبح ذلك الزوج الذي لا يكتفي بمرة واحدة.

هناك العديد من الرجال الذين اعتادوا على حرية ممارسة الجنس والإباحية، فبدأوا يشاهدون الإباحية عندما كانوا في سن الـ ١٠ سنوات، ومارسوا الفاحشة في سن الـ ١٨+، وفي رأيي، فإن شخصًا مثل هذا لم يمارس الجنس الصحيح لا يمكن أن نشجعه على ذلك.



أقول: قال الدكتور محمد راتب النابلسي في تفسير سورة الإسراء:

قال الله تعالى: ﴿ وَلَا تَقْرَبُوا۟ ٱلزِّنَىٰٓ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴾.

الزنى طريق غير مشروع لإرواء هذه الشهوة، فما من شهوة أودعها الله في الإنسان إلا جعل لها طريقًا مشروعًا، ومتنفسًا طبيعيًّا، وقناة نظيفة، تمامًا كما لو أن الوقود الذي في مستودع السيارة إذا سار في أنابيبه المحكمة، وانتقل إلى الموزع، فإلى غرفة الانفجار، فأنشأ هذا الوقود السائل حركة تعود علينا بالنفع العميم، فإذا خرج هذا الوقود عن مساره الطبيعي، وألقي فوق المحرك، وجاءته شرارة، أحرق السيارة، كذلك الشهوة سلاح ذو حدين، إما أن يكون قوة نافعة، وإما أن يكون قوة مدمرة تصور إنسانًا استقام على أمر الله قبل زواجه، وغض بصره عن محارم الله، وعف، وصبر عن الحرام حتى جاءه الحلال، فأكرمه الله عَزَّوَجَلَّ بعد هذا الصبر، وهذه العفة، وهذا الورع، وتلك الاستقامة، وأكرمه الله بزوجة صالحة، إن نظر إليها سرته، وإن غاب عنها حفظته، وإن أمرها أطاعته، وأنجب أولادًا، وكان بيته بيتًا إسلاميًا، ترفرف عليه المحبة والمودة، والعطف والإخلاص، والوفاء والطهر، إلى أن شبّ الأولاد في هذه الأجواء الصحيحة، تحسّ أن هذه الشهوة التي أودعها الله في الإنسان هي سبب كل هذه السعادة، لا رقي في الجنة من دون هذه الشهوات، لكن الشر يتأتّى من سوء استخدامها من خروج صاحبها عن مسار الشرع، لخروجه عن الطريق الصحيحة التي

رسمها الله لنا، فلا تقربوا الزنى، الزنى محرم، والزواج حلال، الربا حرام، البيع حلال، والخمر حرام، مئات المشروبات حلال، المشروب الذي حرمه الله علينا يقابله أنواع منوعة من المشروبات التي أحلها الله لنا ! وهذا الطريق القذر في قضاء الشهوة حرمه الله علينا، بينما أباح الزواج، إنك مطمئن.

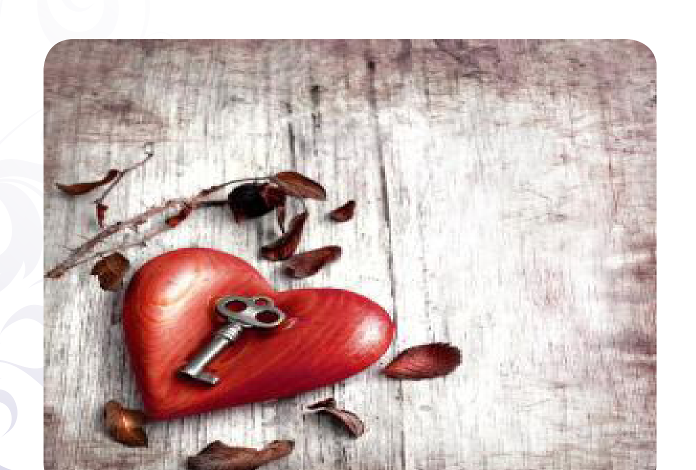
﴿ وَلَا تَقْرَبُوا۟ ٱلزِّنَىٰٓ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴾.

٧) لا تُحبط إذا كان لديك أحلامًا جنسية:

بعد شهرين، بدأت أشاهد الإباحية في نومي بشكل خطير، كنت احتلم بكل الأشكال كما لو كنت حرفيًّا أمام الكمبيوتر وأنا أشاهد الإباحية، هذا جعلني أكتئب فبعد كل هذا العمل الشاق خلال ساعات الاستيقاظ، أنتكس في نومي.

ظننت أنني لن أشفى أبدًا، ولكنني فعلتها.

فإذا حدث لك هذا فلا تقلق.





لا للعودة إلى الإباحية

يقول شون رسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟

كل ما تقرأه فقط لا طائل منه حتى ولو مكثت ٣ سنوات، فإنك ستعود إلى إدمان الإباحية.

ربما يكون أداؤك حقا يتم بشكل جيد في التعامل لمنع رجوعك مرة أخرى، وتستمر لفترة قد تصل إلى ٩ أشهر خالية تماما من الإباحية، لكن هذا لا يعني أنك قد قتلت الإباحية تماما في حياتك.

فأنا كمثال ظللت عامًا كاملًا مقلعًا عن الإباحية والعادة السرية، لم أمارس الجنس مطلقًا مدة عام كامل، وكنت ماكثًا في بيتي غارقًا في بناء أعمالي التجارية، ولم أستخدم مهاراتي مع أي امرأة.

ولكن وأنت على هذا الكوكب كيف لك أن تبقى حرًّا؟



١ - ماذا تفعل عندما تشعر بالرغبة في الإباحية؟

الرغبة الشديدة -أوه- سوف تأتي، وبانتقام.

ستكون كأنك قد فقدت السيطرة على يديك، وقبل أن تعرف ذلك، فإنه سيحدث، حرفيا يفقد الدماغ السيطرة، إنه حقا مخيف، ولكن إذا كنت على استعداد، فسوف تفوز.

(أ) تقبل الفشل كأمر واقع:

مرة أخرى، تقبلك هذا سوف يدعم بقاءك على طريق التعافي، الانتكاس مثلا لمدة ساعة واحدة ليس سيئا كالانتكاس الذي يجعلك بذيئًا مستسلمًا؛ مما ينتج عنه مزيدًا من سنوات الإدمان للإباحية، فحينما تسقط من على الحصان فما عليك إلا أن تعود لتمتطيه مرة أخرى.

ب) انظر إلى ما كتبته من قبل:

تذكر التمرين رقم٥ حيث كتبت في ورقة بالضبط: مَن الذي تريد أن تكون.

هذا هو أنت، أعتقد ذلك.

عندما تشعر بشغف:

الخطـوة ١ : أريدك أن تخرج قطعة الـورق الذي كتبت فيها ذلك وتقوم بقراءتهـا، واسـتغرق في قراءتها جيـدا، هـذا هو الدافـع الـذي تحتاجه لتغير قرارك، ثم اترك غرفتك.

الخطوة ٢ : انظر إلى الأهداف التي كتبتها في التمرين رقم ١ السابق، ثم تذكر لماذا أنت تفعل هذا؟

والخطوة ٣ : هي أن تقرر لماذا لا تريد مشاهدة الإباحية؟ فإذا كان لإنقاذ زواجك، فقط تذكر لماذا لا تريد أن تفعل ذلك؟

فمن السهل جدًّا أن ننسى لماذا، خاصة عندما تخطف وتسيطر مستقبلات الدوبامين على دماغك.

ذكر نفسك بهذا طوال الوقت.

جـ) ممارسة التصور:

نقوم فيه بعمل اختراق لعقولنا، فإنني شخصيًّا أقوم بتطبيقها على كل منطقة من حياتي، ففي كل مرة تشعر فيها بكسل ولا تريد الذهاب للعمل، وفي كل مرة تريد أن تشاهد الإباحية ولكنك تعلم أنه يجب عليك أن تتوقف؟

التمرين ٦ : ما أقوم به هو أنني ببساطة أغمض عيني، وآخذ نفسا عميقا عدة مرات، وأسأل نفسي: «ما هي أفضل صورة لنفسي أود أن أكون عليها؟».

مـرة أخـرى، هـذا الرجل الـذي وصفتـه في التمريـن رقـم ٥ عليك أن تتصـوره الآن واقفًـا أمامـك، افتخر بـه، أغلق جهازك، وقم هيـا لتجري أو اجلس للتأمل.

د) مارس عاداتك الجديدة التي اكتسبتها

خلال فترة الـ٩٠ يومًا سوف تخلق عادات جديدة متعددة.

التأمـل والقـراءة والجـري وغيرهـا، فعندما تشـعر بالشـغف للإباحية، لا تحاربها.

دماغك يريد الدوبامين، فإنك لن تفوز حتى تعطيه الدوبامين.

فقط استيقظ وافعل شيئًا.

اجـرِ، تأمـل، اركب دراجتك، فقـط ابتعد عن هـذا الكمبيوتر المحمول وعن هذا الجوال.

أنـا حقًّـا لا أعتقـد أنـك تسـتطيع أن تفعل ذلك مـن دون تبنـي عادات جديدة.

إن هذا لن ينهي الإباحية وفقط بل سينهي كل شيء رديء في حياتك.

٢) تطوير مناطق أخرى من حياتك:

حسنًا، هذا موضوع مهم.

إذا لم تكـن متزوجًا وتريـد أن تقلع عن الإباحيـة وتصبح رجلًا فابحث عن فتاة لتتزوجها فهذا رائع!

فعليك أن تعلم أن هذه ستكون سقطة إذا لم تفعلها.

تعلم كيف تتعامل مع زوجتك في المستقبل، وكيف تكون رجلًا جذابًا، وتعلم مهارات التعارف.

٣) اعمل، كل طعامًا صحيًا، واسحق الإباحية:

لديك كل الأدوات اللازمة لسحق الإباحية الآن.

تأكد من أنك تبذل كل الجهد في اكتساب تلك العادات الصحية الجديدة. وهذا سيجعل الإقلاع عن الاباحية أسهل بكثير.

حاول أن تفعل ذلك إنه من المستحيل أن تعجز عن فعل ذلك.

الأجسام المتحركة تبقى في حركة.

استيقظ. اخرج.

إذا قمت باستبدال الإباحية بالعادات الإيجابية فلسوف تنجح.

إن الأشخاص الذين يحاولون أن يهربوا من الإباحية وفقط مع بقائهم في نمط الحياة الذي يعيشونه فسوف يعودون مرة أخرى للإباحية، وعلاوة على نجاحك في الإقلاع عن الإباحية من أجل الخير فسوف تنجح في كل مجال من مجالات حياتك.



ما قبل خط نهاية رحلة التعافي



يقول شون رسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟

حسنًا صديقي ! إنها المرحلة الأخيرة ما قبل خط النهاية.

أنـت الآن تعرف إلى حد كبير كل ما تحتاج معرفته حول إدمان الإباحية، وكيفية الإقلاع عنها وكيفية استبدالها بطريقة مذهلة.

ولكن هناك بضعة أشياء رئيسية أريد منك أن تتذكرها.

فكر في الصورة الكبرى، عش اللحظة، وتمتع بهذه الرحلة.

فكر في الصورة الكبرى:

بمعنى أن تكون على وعي بأهدافك، وتعرف مَن تريد أن تكون بعد سنة من الآن، وبعد سنتين من الآن، وبعد عشر سنوات من الآن.



عش اللحظة:

حتى مع تلك الأهداف الكبيرة، ركز فقط حول ما يمكنك القيام به اليوم.

إن الناس يفشلون في تنفيذ القرارات والأهداف التي يضعونها؛ بسبب عدم تركيزهم على ما يجب عليهم فعله اليوم.

فلو وضعوا هدفا لفقد ٢٠ كيلوجرام من وزنهم فإنهم يركزون على فقدهم هذا الكم من الكيلوجرامات بدلا من التركيز على تغيير نمط حياتهم.

إن هذا مثل أن تقول حسنا ابتداء من غدٍ أنا سأتحرّر من الإباحية إلى الأبد.

لا تفعل ذلك.

اعرف مَن تريد أن تكون من خلال الصورة الكبيرة التي رسمتها، وحدد الأهداف لهذا اليوم، إنها انتصارات متواصلة صغيرة ستُضاف على مر الزمن.

فقط حدد الهدف «غدًا الصباح أنا ذاهب للجري» ، أو «غدًا سأمحو كل ما عندي من الإباحية».

وفي سنة واحدة سوف تكون رجلًا جديدًا.



تمتع بهذه الرحلة:

هذه هي تجربة الحياة

تمتع بطريق التعافي، وتذكر المكان الذي جئت منه، إذا واصلتم السعي للوصول إلى خط النهاية، أو الانتظار لتكونوا سعداء بمجرد «أن تصلوا إلى هناك»، فلن تكونوا سعداء أبدًا.

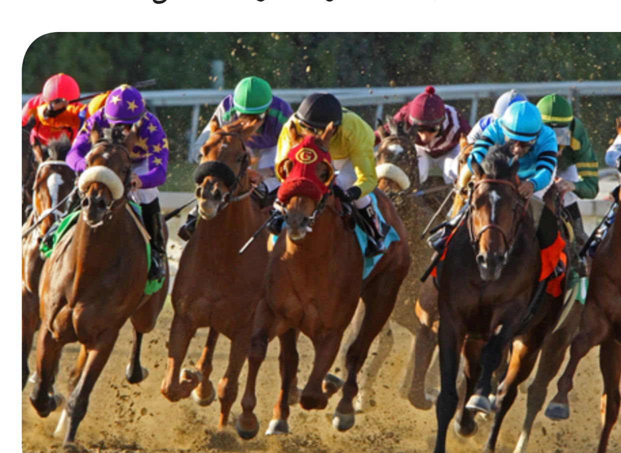
قد لا نصل إلى هناك لماذا؟

لأنه لا يوجد خط للنهاية، فبمجرد تحقيق أهدافك، فإن هناك أهدافًا جديدة ستظهر، وينبغي دائمًا أن نخطو نحو أهدافنا وبسرعة.

الحياة لا تنتهي أبدًا فهي دائمة النمو، وإذا كنت لا تنمو، فأنت ميت؛ ينبغي أن لا تسعى لتكمل الطريق وتصل إلى نهايته.

فقط اعرف مَن تريد أن تكون، افعل اليوم ما يمكنك القيام به للتقدم خطوة واحدة، واستمتع برحلتك للتعافي! لأن هذه الرحلة هي حياتك، وغالبًا ما ستكون الجزء الأفضل منها.

رحلتك تبدأ من اليوم، والهدف هو ٩٠ يومًا حرًّا من الإباحية.



لديك الأدوات، لديك خيار: إما أن تتوقف تمامًا وكلية أو تقلل خلال الشهر القادم ثم تبدأ بعدها، هذا هو قرارك الشخصي، وكلا الاتجاهين يعملان.

تعليق على رأي شون راسيل السابق:

يقول الأستاذ هشام الأهدل في موقع مستشارك الخاص في ردٍّ على استشارة بعنوان: التخلص من العادة بالتدرج أم بالانقطاع: «أما بالنسبة للتدرج؛ فهو سلاحٌ ذو حدين؛ لأنه قد يستخدم لتقنين وترتيب الممارسة دون الإقلاع عنها، ولكن بشكل عام: فإن التدرج سنة الله عَزَّوَجَلَّ في الكون، ولا بد من التدرج، خاصةً فيما يتعلق في تهذيب النفس وترويضها؛ ولذا: أنصحك بأن تبادر بقطع الأسباب التي تجعلك تقع تحت وطأة هذه العادة، ولا بأس من التدرج في ذلك، ولكن لا أنصحك بالتدرج في قطع العادة ثم العودة لها بمحض إرادتك، وإنما اقطعها تمامًا، ولا تمارسها بتحديد مسبق، فمثلًا: لا تقطع العادة أسبوعًا وأنت تعد نفسك بأن تمارسها بعد ذلك لمدة يوم؛ لأن هذا سيعود عليك بأثر سلبي، فبدلًا من تركك للعادة ستتعلق بها أكثر».

استمتع بحياتك الجديدة!



نموذج ليوم بلا إباحية

يقول شون رسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟

أدناه ستجد عينة من يوم بلا إباحية، يمكنك السير على نهجه، واستخدامه بمثابة مرجع لك، ومصدرًا للتحفيز.

والرموز [***] تشير إلى الوقت الذي غالبًا ما تُستخدم فيه الإباحية على الأرجح.

- الاستيقاظ.
- *** روتين الصباح (كوب كامل من الماء، ورياضة، ودش ماء بارد، والتأمل).
- تعيين وكتابة الأهداف لهذا اليوم.
- الذهاب إلى العمل.
- العودة إلى المنزل.
- *** عادات الاستبدال (التثقيف الذاتي، والذهاب إلى صالة الجيم، والتواصل الاجتماعي الواقعي، ومجموعات التلاقي، وممارسة الرياضات المختلفة).
- الترويح (القراءة أو التلفاز).

- الذهاب إلى السرير.
- *** اكتب ٥ أشياء كنت ممتنًّا منها في هذا اليوم.
- النوم.

هـذا بسيط جدًّا، وواضح، ولكن أردت فقط أن أظهر لكم كيف أنه بسيط، ويمكن أن يكون.

عندما تأتيك الرغبة في الإباحية، عد واقرأ الخطوة رقم ٧ ، ثم قم بعمل شيء آخر!

لا تنتظر حتى تهدأ، انهض وابدأ!

كثير من القراء سيلاحظ أن شون رسيل لم يذكر الوجبات الغذائية، لماذا؛ لأنها شيء بديهي، فهي من الحاجات الأساسية للبشر، فلن ينساها أحد، وكثيرًا في كتابه ما أوصى بالطعام الصحي، وأنا أيضًا لا أنسى أن أذكر أحبابي بالصلاة، فكما أن الطعام غذاء البدن فالصلاة غذاء الروح، وبها يكون التوفيق في الدنيا والآخرة، وصاحبها مفلح لا محالة، وفائز بلا جدال.

من هنا سوف تجد قائمة مرجعية لمدة ٣٠ يومًا قابلة للطبع وقابلة للاستخدام المباشر للتأشير عليها قم بتحميلها، إن هذه القائمة المرجعية ستساعدك في أول ٣٠ يومًا.

لا أحد سيعرف ما تقوم به.

هـذا قوي لأي عادة تحـاول الحفاظ عليها، لذلك عليـك بطباعة أوراق متعـددة لعاداتك التي تحاول الحفاظ عليها، وتقوم بتعيين العادات التي تريد أن تثبتها.

اطبعهـا وثبتهـا على حائط غرفتـك، أشِّر أمام كل يـوم ناجح يمر عليك قمـت فيه بتلـك العادة الجديـدة، واتـرك ملاحظاتك حول المحفـزات التي لاحظتها؛ لتساعدك بصورة أفضل في تقدمك.

يمكنـك أيضًـا طباعـة القواعـد التي يجـب أن تحكمك أثنـاء تحررك من الإباحية.

